L'HYGIÈNE

À L'ÉLÉMENTAIRE

GUIDE PÉDAGOGIQUE

1983

Language Services





L'hygiène à l'élémentaire

Guide pédagogique

DÉDICACE

Ce programme est dédié aux enfants de l'Alberta

ALBERTA EDUCATION
1983

LE MODÈLE D'HYGIÈNE



L'enseignement de l'hygiène couvre les aspects physique, intellectuel, social, individuel et moral du bien-être de la personne.

Ce document est une publication de service. L'information présentée l'est à titre de suggestion seulement, sauf dans le cas où le contenu de ce guide est conforme au Programme d'études élémentaire. Les pages qui sont imprimées de la même manière que la présente note, représentent le contenu du Programme d'études qui est obligatoire.

TABLE DES MATIÈRES

REMERCIEMENTS 1

INTRODUCTION 3

A. Raison d'être et fondement du programme 3

B. Buts et objectifs 12

C. Contenu 13

1. Répartition du temps d'enseignement 13
2. Chevauchement 13
3. Définition de la famille 14
4. Sujets délicats 14
5. Enseignement de la sexualité 15
6. Participation de l'école, du foyer et de la communauté dans l'enseignement de l'hygiène 15
7. Portée et séquence du programme d'hygiène à l'élémentaire ... 16

D. Matériel didactique 26

1. Matériel didactique de base 26
2. Matériel supplémentaire 26

OBJECTIFS D'ENSEIGNEMENT ET CONTENU 27

1re année 27
2e année 53
3e année 79
4e année 107
5e année 157
6e année 191

TABLEAU DE CONCORDANCE 227

LEXIQUE ANGLAIS-FRANÇAIS 233

REMERCIEMENTS

Alberta Education désire exprimer sa reconnaissance aux personnes suivantes pour leur contribution:

M. Bill Baergen	Stettler School District #1475
Mme Andrea Borys, Ph.D.	University of Alberta
Mme Pat Brand	University of Alberta
Mme Irene Bruzga	Calgary Public School District #19
M. Roger Cormier	A.A.D.A.C.
Mme Mary Ann Downing	Calgary Roman Catholic Separate School District #1
Mme Eunice Easton	Grande Prairie School District #2357
M. Bob Ewashen	Alberta Social Services and Community Health
M. Paul Fairfield	Edmonton Roman Catholic School District #7
M. Tom Filgas	Taber School Division #6
Mme Sharon Gibb	Lethbridge Public School District #51
Mme Wendy Gould	Workers' Health, Safety and Compensation (Ex Officio)
Mme Bunny Gow	Calgary Board of Education
M. Ed Henderson	Lethbridge Public School District #51
M. Don Hepburn, Ph.D.	Directeur adjoint par intérim, Curriculum Branch, Alberta Education
M. Harry Hohol, Ph.D.	Edmonton Public School District #7
Mme Sheila Hoy	Edmonton Public School District #7
M. Mark Hughes	Edmonton Public School District #7
Mme Ardis Kamra, Ph.D.	Curriculum Branch, Alberta Education
Mme Pat Komanchuk	Lethbridge Roman Catholic Separate School District #9
M. Kip Kurylo	Grande Prairie School District #2357
Mme Heidi Liepold	Alberta Social Services and Community Health
Rév. Merv Lutz	Edmonton Public School District #7
Mme Mary Lyseng	Curriculum Branch, Alberta Education
Mme Laura Mann, Ph.D.	Directeur adjoint par intérim, Curriculum Branch, Alberta Education
M. Glen Manyluk	Bureau régional de Red Deer, Alberta Education
M. Ken McKenna	Bureau régional de Calgary, Alberta Education

M. Ken McMillan	Conseiller pédagogique, (Orientation et problemes d'apprentissage), Alberta Education
Mme Diane McAmmond	Social Services and Community Health
Mme Pat Milnthorpe	Alberta Registered Dietitians Association
Mme Donna Mitchell	County of Strathcona #20
M. Terrance Mott, Ph.D.	Directeur adjoint, Curriculum Branch, Alberta Education
Dr Arnold Murray	Médecin, Grande Prairie, Alberta
M. Ken Murray	Pincher Creek School Division #29
Mme Evelyn Parsons	Lethbridge Public School District #51
Mlle Linda Patterson	Grande Prairie School District #2357
M. Leroy Pelletier	Calgary Roman Catholic Separate School District #1
M. Harold Rands	County of Red Deer School District #23
Dr Douglas Shedden	Social Services and Community Health
M. Alvin Sehn	Rocky Mountain House School District #15
Mme Vikki Tanne	Lethbridge Public School District #51
Mme Megan Tanner	Grande Prairie School District #2357
M. Anthony Taylor	Sturgeon School Division #24
Mme Diane Werhun	Grande Prairie School Division #2357

Alberta Education tient également à remercier les personnes suivantes:

Conseiller en ressources pédagogiques	**René Mathieu**
Coordinatrice de la production	**Jocelyne Bélanger**
Dactylographie	**Claudine B. Lemieux**
Montage	**Louise Chady**
	Claudine B. Lemieux

Pour éviter d'alourdir le texte, nous nous conformons dans le présent guide à la règle de grammaire qui permet d'utiliser le masculin avec une valeur de neutre lorsqu'on parle en général. Par exemple, il est clair que lorsqu'on utilise le mot "enseignant", ce masculin inclut un enseignant de l'un ou de l'autre sexe.

INTRODUCTION

A. Raison d'être et fondement du programme

Une bonne santé dépend de toute une série de facteurs: le milieu dans lequel on vit et travaille, les traits héréditaires, les soins que nous recevons des médecins et des hôpitaux, et nos habitudes de vie quotidienne. L'interaction de tous ces facteurs influencent notre santé.

Nous sommes exposés, tous les jours, à des risques potentiels pour notre santé; la pollution de l'air que nous respirons en est un exemple. C'est là un risque que nous, en tant que personnes, ne pouvons guère éviter. L'amélioration de la qualité de l'environnement exige habituellement l'effort concerté de citoyens soucieux de la santé collective.

Il y a toutefois des risques que nous pouvons contrôler: les risques découlant de nos habitudes de vie. Les spécialistes de la santé soutiennent, maintenant, que ces habitudes personnelles constituent un des plus importants facteurs dans la réduction des risques potentiels et un élément des plus essentiels dans l'amélioration de son état de santé en général.

L'école a un rôle important à jouer, en aidant les élèves à acquérir des connaissances et à développer des moyens et des attitudes qui leur permettront de vivre sainement. Les buts essentiels de l'éducation, approuvés par l'Assemblée législative de l'Alberta en 1978, ont de nettes implications dans le programme d'hygiène. Deux des buts de l'éducation, en particulier, servent de base au présent programme d'hygiène:

- **Acquérir des connaissances et développer des habiletés, des attitudes et des habitudes qui contribueront au bien-être physique, mental et social de l'élève.**

- **Acquérir des connaissances et développer des habiletés, des attitudes et des habitudes, afin que l'élève puisse répondre aux offres et aux attentes du monde du travail.**

Le programme d'hygiène à l'élémentaire énonce des objectifs d'enseignement spécifiques qui contribueront à atteindre ces buts.

Un bon programme d'hygiène aidera les élèves à comprendre et à faire face aux grands problèmes de santé de notre époque. Pensons seulement au grave problème des maladies cardiaques, aux maladies pulmonaires, au cancer et aux blessures subies lors d'accidents, qui peuvent non seulement causer la mort, mais aussi handicaper gravement ceux qui en sont affectés. Il y a aussi les

problèmes associés au stress, à l'alimentation et à la forme physique, ainsi que les problèmes associés à notre aptitude à établir des rapports avec les autres et à trouver un sens à notre vie. Un bon programme d'hygiène abordera tous ces sujets relatifs à la santé.

La connaissance du corps humain et de ses fonctions constitue une partie importante du programme d'hygiène. Toutefois, les élèves doivent en savoir davantage. Pour réagir efficacement aux problèmes de santé d'aujourd'hui, les élèves doivent développer de bons rapports interpersonnels. Ils doivent comprendre les nombreux facteurs qui influencent les décisions qu'ils prennent, tels que les pressions sociales, la publicité, ainsi que les valeurs familiales et celles de la communauté. De plus, ils doivent être conscients du processus de prise de décision et de celui d'apprendre de bonnes techniques de prise de décision. Ils doivent donc être conscients de l'importance des valeurs qui guident les décisions qu'ils prennent.

Puisque les valeurs jouent un rôle très important dans la prise de décision, elles constituent une partie importante du programme d'hygiène. Ces valeurs sont présentées sous forme de lignes de conduite pour les plus jeunes enfants, tandis que pour les élèves plus âgés, elles sont présentées sous forme d'objectifs d'enseignement, qui abordent la nature de la prise de décision et le rôle des valeurs, afin d'aider les élèves à comprendre la place que celles-ci occupent dans leur vie. Le Tableau A-1, ci-après, en donne quelques exemples, tirés du guide pédagogique.

Les valeurs véhiculées par le programme d'hygiène constituent aussi la base des "traits personnels souhaitables", énoncés dans le Programme d'études officiel. Ces traits personnels sont énumérés dans les pages qui suivent le Tableau A-1. En pratique, tous ces traits apparaissent dans un ou plus d'un objectif d'enseignement du programme d'hygiène. Deux d'entre eux reviennent, cependant, sans cesse: "Le respect - avoir le respect des opinions et des droits et la propriété d'autrui" et "Le sens des responsabilités - accepter la responsabilité de ses propres actions, s'acquitter des tâches de façon satisfaisante". Ce sont là les qualités qui caractérisent une personne consciencieuse, qui pourra se conduire de façon responsable dans de nombreuses situations, dont celles qui ont une influence sur sa santé. Ce sont des qualités qui "contribuent au bien-être physique, mental et social".

TABLEAU A.1: EXEMPLES D'OBJECTIFS D'ENSEIGNEMENT ET DE CONTENU DU PROGRAMME D'HYGIÈNE

NIVEAU	OBJECTIF	CONTENU
1re année	II B 1 (a) Se sensibiliser et s'intéresser, de façon particulière, à ses camarades de classe.	Intérêt pour ses camarades de classe: Comment montre-t-on de l'intérêt pour ses camarades de classe? - en partageant avec eux - en leur offrant son soutien - en collaborant avec eux - en sachant les écouter
2e année	III B 2 (a) Comprendre que les connaissances acquises à l'école ont leur utilité au sein de la famille, à l'école et dans la communauté.	Qu'apprenons-nous d'autre à l'école? - à partager et à collaborer - à acquérir des talents de chef - à observer les règlements - à bien faire son travail
3e année	I B 2 (a) Apprendre à contrôler son émotivité de façon positive.	Comment peut-on contrôler ses émotions de façon positive? - penser avant d'agir (compter jusqu'à 10) - penser à la réaction des autres - savoir exprimer ce qu'on ressent (faire en sorte que les autres nous comprennent)

NIVEAU	OBJECTIF	CONTENU
	I D 1 (a) Apprendre que grandir, c'est aussi prendre des décisions et en accepter les conséquences.	Que devons-nous nous demander, quand nous prenons une décision? - si elle nous rendra heureux - si nous en serons fiers - si cela plaira aux autres - si cela nuira à quelqu'un - s'il y a d'autres solutions Que suppose une décision? - que nous pouvons gagner ou perdre - que nous en acceptons les conséquences - que nous estimons préférable de prendre une décision à de ne pas en prendre - que nous n'avons pas peur d'admettre une erreur - que nous sommes prêts à réexaminer la question et à essayer de nouveau.
4[e] année	I C 1 (a) Connaître les bons et les mauvais côtés de sa personnalité.	Nommer quelques qualités: - égard pour les autres - respect d'autrui - honnêteté envers soi-même et les autres - attitude positive Nommer quelques mauvais côtés: - actes ou gestes qui rendent les autres et soi-même malheureux - le manque de respect pour autrui - la rancune - la jalousie - une attitude négative

NIVEAU	OBJECTIF	CONTENU
5e année	II A 2 (a) Développer des habiletés qui contribuent à nouer des relations véritables avec les autres.	Quelles habiletés sont nécessaires pour atteindre ce but? - savoir garder un secret - dire la vérité - éviter les commérages - tenir ses promesses - respecter ses engagements - savoir écouter
6e année	I A 1 (b) Savoir reconnaître les valeurs de base.	Qu'entend-on par valeurs? - ce sont les idées que l'on soutient et dans lesquelles on croit - la conception de ce qui est bien et de ce qui ne l'est pas Comment peut-on reconnaître ses propres valeurs? - en remarquant les choix que l'on fait en toute liberté - en remarquant les choix que l'on fait parmi plusieurs possibilités - en remarquant les choix que l'on fait après avoir pesé le pour et le contre - en remarquant les choses qui nous sont les plus chères - en remarquant les choses ou les situations qui nous font agir - en remarquant les choses ou les situations qui nous font agir, toujours de la même façon.

NIVEAU	OBJECTIF	CONTENU
	I D 3 (a) Apprendre à résoudre des problèmes et à prendre des décisions.	Quelles sont les étapes dans la prise de décision? - exposer le problème - penser à toutes les possibilités - explorer chaque possibilité et l'analyser en fonction de: . ses besoins . ses désirs . sa conscience . des principes directeurs de sa famille, de sa religion, à l'école . l'avis de ses parents, des enseignants, d'autres adultes . ses convictions personnelles - ramener le tout à une seule solution - être responsable de sa décision (en assumer les conséquences) - évaluer la solution choisie

Développement de traits personnels souhaitables

Les enfants passent une grande partie de leur vie à l'école. Chaque jour, ils sont exposés à une grande variété d'influences, dans leurs rapports avec leurs compagnons de classe, les enseignants et les autres adultes qui sont dans l'école. Certaines de ces influences sont voulues, d'autres tout à fait imprévues. Au Canada, le modèle type des attitudes provient de plusieurs domaines, soit: les domaines culturel, religieux, ethnique et juridique. Les écoles publiques existent à l'intérieur de cette culture et c'est dans cette même culture que les écoles y trouvent leurs valeurs fondamentales.

L'école, en tant que lieu de formation de l'enfant, n'est pas et ne doit pas être le seul facteur déterminant les attitudes de l'élève. Le foyer, l'Église, les médias et la communauté exercent eux aussi une grande influence. Les éducateurs ne peuvent et ne doivent pas être les seuls responsables du développement moral et spirituel de leurs élèves. Les éducateurs jouent toutefois un rôle important par l'aide qu'ils apportent aux autres institutions. Le comportement des enseignants et les activités qui se déroulent dans les écoles contribuent d'une façon très importante à la formation d'attitudes.

Les parents et les autres groupes dans la société espèrent fortement que les enseignants sauront faire croître chez les élèves certaines attitudes positives. Ces attitudes sont considérées comme des préalables au développement de traits personnels essentiels. La liste ci-après a été préparée à titre indicatif seulement et ne prétend pas être exhaustive. De plus, les différents points n'apparaissent dans aucun ordre de priorité. Cette liste ne représente donc qu'une compilation des principaux attributs que les écoles devraient promouvoir.

La population de l'Alberta a la conviction que l'homme est unique et qu'il est relié à son monde de façon unique. Cette conviction s'exprime de façon générale, mais non universelle, par la croyance en un être suprême (c'est-à-dire Dieu). Les traits moraux, intellectuels, sociaux et personnels doivent être traités de façon à reconnaître cette réalité et à respecter la contribution positive que cette croyance apporte à notre communauté.

1. CARACTÉRISTIQUES MORALES

Respect	- avoir le respect des opinions et des droits et la propriété d'autrui
Sens des responsabilités	- accepter la responsabilité de ses propres actions, s'acquitter des tâches de façon satisfaisante

Justice/équité	- se conduire de façon ouverte, logique et juste
Tolérance	- être ouvert aux points de vue des autres, mais être capable de rejeter des positions extrêmes ou immorales, être libre de tout préjudice ou préjugé
Honnêteté	- être franc, sincère, intègre, libre de fraude ou déception
Bonté	- être généreux, compatissant, compréhensif, prévenant
Indulgence	- être conciliant, savoir excuser, ne plus avoir de ressentiment à l'égard des autres
Conviction en des idées démocratiques	- se conduire conformément aux principes propres aux institutions sociales, juridiques et politiques de ce pays
Loyauté	- être fiable, loyal, dévoué à ses amis, sa famille et son pays

2. CARACTÉRISTIQUES INTELLECTUELLES

Ouverture d'esprit	- éviter de porter des jugements avant d'avoir des preuves et écouter les différents points de vue
Pensée critique	- analyser le pour et le contre; étudier d'autres possibilités avant de prendre une décision
Curiosité intellectuelle	- s'informer, inventer, faire preuve d'initiative, faire de la recherche
Créativité	- s'exprimer de façon originale et constructive, chercher de nouvelles solutions à des questions et à des problèmes.
Poursuite de l'excellence	- sentir le besoin de faire de son mieux dans chacune de ses entreprises
Appréciation	- reconnaître les valeurs esthétiques, savoir apprécier les réalisations intellectuelles et pouvoir mesurer la portée de l'effort humain

3. CARACTÉRISTIQUES PERSONNELLES ET SOCIALES

Coopération	- travailler avec les autres à la réalisation de buts communs
Accueil	- pouvoir accepter les autres tels qu'ils sont
Conservation	- se conduire de façon responsable envers l'environnement et les ressources qui s'y trouvent
Diligence	- travailler diligemment, sans surveillance
Appréciation de sa propre valeur	- avoir confiance en soi et être indépendant, croire en sa valeur et en ses capacités
Persévérance	- poursuivre des buts en dépit des obstacles
Promptitude	- être ponctuel, pouvoir compléter des tâches en temps requis
Propreté	- savoir organiser son travail, être soigné de sa personne
Attention	- être vigilant et perspicace, écouter attentivement
Désintéressement	- être charitable, se consacrer à des principes humanitaires
Bonne condition physique et psychologique	- posséder une attitude saine et juste à l'égard de la vie, rechercher et maintenir le plus haut niveau de santé physique.

Tiré du "Programme d'études élémentaire", Alberta Education, 1984.

B. Buts et objectifs

L'enseignement de l'hygiène favorise l'acquisition de connaissances, d'attitudes, d'habiletés et de comportements qui permettront à la personne d'assumer la responsabilité de son bien-être personnel et d'un mode de vie sain. Le programme d'hygiène à l'élémentaire est organisé autour de cinq grands thèmes:

I. Connaissance et acceptation de soi
II. Rapports avec les autres
III. Les carrières
IV. Connaissance et soin du corps
V. La sexualité (thème facultatif)

Comme ces thèmes sont développés en classe, il est possible d'atteindre les objectifs du programme d'hygiène. Il est important de se rappeler que les trois aspects de l'apprentissage, soit les aspects cognitif, affectif et psychomoteur, doivent être couverts. Ceci peut s'illustrer de la façon suivante:

	COGNITIF (connaissances)	AFFECTIF (attitudes)	PHYCHOMOTEUR (habiletés)
SUR LE PLAN PHYSIQUE	Identifier la structure d'une dent et expliquer ses fonctions.	Comprendre que des dents saines sont souhaitables pour les fonctions qu'elles doivent remplir et pour des raisons sociales.	Bien brosser ses dents.
SUR LE PLAN SOCIAL ET PERSONNEL	Énumérer les caractéristiques de l'amitié.	Apprécier le besoin d'avoir des amis.	Entretenir des rapports constructifs avec son entourage.

Un programme d'hygiène qui n'aborderait que l'aspect cognitif ne serait pas adéquat. Il est aussi important que les attitudes et les habiletés soient développées en relation avec l'objectif d'acquérir une bonne santé.

Les domaines d'étude pour chacun des cinq thèmes sont décrits dans le tableau "Portée et séquence du programme d'hygiène à l'élémentaire". Les objectifs d'enseignement et leur contenu sont présentés dans le guide pédagogique, à partir de la page 27.

C. Contenu

1. RÉPARTITION DU TEMPS D'ENSEIGNEMENT - 60 minutes par semaine

On recomande aux enseignants de consacrer 60 minutes, par semaine, à l'enseignement des principes d'hygiène. Il est aussi important que cet enseignement soit donné de façon régulière, c'est-à-dire chaque semaine, car on ne peut s'attendre à ce qu'un enseignement sporadique leur permette d'atteindre les objectifs du programme. Enfin, la période allouée à l'hygiène doit être distincte de celle qui est réservée à l'éducation physique.

Nous recommandons la répartition suivante pour chacun des thèmes:

1er cycle:

Thème I - 20%
Thème II - 10%
Thème III - 20%
Thème IV - 50%.

2e cycle:

Thème I - 20%
Thème II - 10%
Thème III - 20%
Thème IV - 50%
Thème V - 5% (Lorsque celui-ci est enseigné, le thème V devrait être considéré comme faisant partie du thème IV "Connaissance et soin du corps" et compris dans le temps alloué pour ce thème.)

On s'attend à ce que tous les objectifs d'enseignement soient abordés dans chacun des thèmes enseignés.

Une partie du contenu de ce guide est qualifié de "facultatif". Le contenu facultatif permet aux écoles qui réservent plus de 36 heures d'enseignement par année pour l'hygiène, de couvrir davantage que le contenu obligatoire.

2. CHEVAUCHEMENT

Certains éléments du programme d'hygiène à l'élémentaire peuvent sembler chevaucher d'autres matières enseignées à ce niveau. Par exemple, les notions relatives à la famille et à la communauté qui sont enseignées en première et deuxième année, peuvent sembler répéter les notions abordées dans le cadre des études sociales pour ces années.

Mais les enseignants aimeront, sans doute, tirer avantage de ces chevauchements pour intégrer les leçons d'hygiène à d'autres matières.

On s'attend à ce qu'une notion, qui est reprise au cours de l'année, ne soit pas abordée de la même façon la seconde fois.

3. DÉFINITION DE LA FAMILLE

En Alberta, la famille se présente sous plusieurs formes. La famille nucléaire, constituée d'un couple marié et d'enfants est le type le plus courant. La famille étendue incluant les grands-parents ou d'autres parents existe toujours, mais ce type de famille est, cependant, moins répandu qu'il ne l'était autrefois. L'enseignant doit aussi savoir qu'il existe dans la société d'aujourd'hui d'autres types de familles, et bien que celles-ci diffèrent de la famille nucléaire traditionnelle, on y vise les mêmes fins, à savoir élever l'enfant en lui assurant la sécurité physique, affective et psychologique, associée au milieu familial. L'enseignant doit être conscient des types de familles possibles et éviter de présenter la famille nucléaire comme le seul type de famille.

4. SUJETS DÉLICATS

Il peut y avoir des sujets dans le programme d'hygiène à l'élémentaire qui pourraient s'avérer délicats pour certains élèves et enseignants. Les enseignants devraient connaître ces sujets et les aborder avec tact, le moment venu. Ceci est particulièrement important dans les domaines suivants:

- sujets dont l'enseignement se fait, tant à la maison qu'à l'école;
- sujets dont le traitement dépend fortement de l'échelle des valeurs de la personne;
- sujets qui touchent la famille, sa structure et les relations entre ses membres;
- sujets qui peuvent constituer une intrusion dans la vie privée de la personne ou du foyer;
- sujets qui peuvent aller à l'encontre des croyances de certaines parties de la communauté.

Lorsqu'il aborde des sujets délicats, l'enseignant devrait faire porter son enseignement sur les aspects positifs de la matière et sur la valorisation personnelle de chaque élève.

5. ENSEIGNEMENT DE LA SEXUALITÉ

L'expérience nous montre que l'enseignement de la sexualité se fait plus facilement, et est mieux accepté par la communauté, lorsqu'on prend les mesures suivantes avant de commencer à enseigner ce thème:

- obtenir l'autorisation du conseil scolaire (ceci est obligatoire);
- tenir une séance d'information à l'intention des parents, afin qu'ils puissent rencontrer l'enseignant, voir les ressources employées et se renseigner sur les concepts qui seront enseignés;
- obtenir la permission des parents de chaque enfant qui assistera aux leçons.

6. PARTICIPATION DE L'ÉCOLE, DU FOYER ET DE LA COMMUNAUTÉ DANS L'ENSEIGNEMENT DE L'HYGIÈNE

L'élève fait partie d'un foyer, d'une école et d'une communauté. On s'attend à ce que l'enseignant puisse encourager le foyer de l'enfant et la communauté, à participer aux activités scolaires, dans le cadre de l'enseignement de l'hygiène. Les divers thèmes du programme se prêtent à la participation des parents et des organisme locaux à différentes activités de classe.

PORTÉE ET SÉQUENCE DU PROGRAMME D'HYGIÈNE À L'ÉLÉMENTAIRE

THÈMES	1re année	2e année	3e année	4e année	5e année	6e année
THÈME I	CONNAISSANCE ET ACCEPTATION DE SOI					
A. Se découvrir 1. Valorisation de soi	- Valeur de chaque personne (facultatif)	- Importance de la personne à la maison et à l'école (facultatif)	- Développer ses points forts - Faire face aux situations difficiles	- Respect de soi - Identité propre - Évolution constante	- Effets des encouragements et critiques sur soi et les autres - S'améliorer	- Se fixer des buts - Valeurs fondamentales
B. Les sentiments 1. Expression personnelle	- Types de sentiments - Le réel et l'imaginaire (facultatif)	- Moyens d'expression - Influence de l'entourage		- Types de sentiments - Façons d'exprimer ses émotions - Responsabilité quant à l'expression des émotions	- Besoin de s'exprimer - Expression des sentiments	
2. Attitude positive face aux sentiments			- L'approche positive - Exprimer des sentiments positifs			
C. La personnalité 1. Influences et aspects de la personnalité				- Bons et mauvais côtés	- Influence des rapports humains - Influence du milieu social et physique (facultatif)	- Traits héréditaires et traits acquis (facultatif)

THÈMES	1re année	2e année	3e année	4e année	5e année	6e année
D. Rôle social 1. Établir des rapports avec autrui	- Activités familiales - Bienfaits du partage - Respect d'autrui	- Honnêteté et confiance - Égards pour les autres	- Prise de décisions - Acceptation des échecs et du découragement	- Influence de ses actes - Montrer du respect pour les autres		- Les illusions (facultatif)
2. Responsabilité personnelle				- Être responsable de ses actes	- Conséquences de ses actes - Bâtir des relations véritables	- Gestion de ses biens - Conscience personnelle et sociale
3. Résolution des problèmes						- Habileté à prendre des décisions
THÈME II	RAPPORTS AVEC LES AUTRES					
A. Les camarades 1. Appréciation d'autrui	- Ressemblances et différences - Respect d'autrui - Qualités	- Comportement personnel	- L'entraide			
2. Les amis		- Etre heureux	- Nouer des amitiés	- L'amitié - Besoin d'avoir des amis - Courtoisie envers les amis - Frère et soeurs comme amis - Se faire des amis	- Acquérir de l'entregent - Divergences d'opinion	- Les garçons et les filles pour amis

THÈMES	1re année	2e année	3e année	4e année	5e année	6e année
3. Importance de soi et d'autrui		- Importance de chacun	- Influence d'autrui sur la perception de soi			
B. L'école 1. La collaboration	- Intérêt pour les camarades de classe	- Points forts - Valorisation des points forts	- Nouer des amitiés	- Valeur d'autrui - Effets de son comportement en classe - Responsabilité de son comportement - Modification du comportement - Fierté vis-à-vis de l'école - Réalisations scolaires	- Soutenir ses camarades de classe	
2. Les adultes			- Aider à résoudre les difficultés		- Évolution des attentes	
THÈME III	LES CARRIÈRES					
A. Compréhension de soi 1. Aptitudes et intérêts personnels	- Intérêts personnels et intérêts d'autrui - Autres gens, autres talents	- Points forts - Importance de soi en tant que personne et en tant que membre d'un groupe	- Les différences entre les gens - Attitudes positives	- Partager son temps et ses talents	- Activités et intérêts personnels	- Prise de conscience de soi
2. Rapports avec autrui				- Respect d'autrui		

THÈMES	1re année	2e année	3e année	4e année	5e année	6e année
B. Les carrières 1. Le monde du travail	- Types d'activités et de professions	- Rôle de la famille, de l'école et de la communauté - Les biens et les services	- Le travail	- Dépendance vis-à-vis des autres - Tendre vers l'autonomie	- Collaboration entre travailleurs - Qualité du travail	- Types d'emplois - Connaissance des différents types d'emplois - Changer d'emploi - Pourquoi les gens travaillent - Emplois non traditionnels
2. Occupations et loisirs		- Participation de l'école	- Préparation au monde du travail - Savoir communiquer	- Processus qui s'étend sur toute la vie		
3. Orientations au foyer, à l'école et dans la communauté				- Orientations au foyer, à l'école et dans la communauté	- Facteurs influençant le mode de vie - Modes de vie dans la communauté	
C. Planification d'une carrière et préparation scolaire 1. Techniques d'études			- Habitudes acquises à l'école et le monde du travail			- Habitudes acquises à l'école et le monde du travail
2. Préparation pour l'année suivante	- Préparation pour l'année suivante	- Préparation pour l'année suivante	- Orientation en vue du deuxième cycle de l'élémentaire	- Préparation pour l'année suivante	- Préparation pour l'année suivante	- Orientation en vue du premier cycle du secondaire

THÈMES	1re année	2e année	3e année	4e année	5e année	6e année
THÈME IV	CONNAISSANCE ET SOIN DU CORPS					
A. Développement du corps 1. La croissance		- Les cellules - Les stades de croissance - Variation du rythme de croissance - Protection des yeux et des oreilles	- Hérédité: Les enfants sont tous différents - Le rythme de croissance des enfants varie - Alimentation et exercice (facultatif)	- Fonctions des cellules du corps	- Variations dans la croissance - Croissance pendant la puberté	- Stades de croissance
2. Les sens	- Les cinq sens			- L'équilibre - Les yeux et les oreilles		
3. Les parties du corps (les appareils physiologiques)	- La peau - Dents, gencives, salive, langue et lèvres - Les deux dentitions - Soins dentaires quotidiens - Carie dentaire	- Soin et entretien du corps - Structure et rôle des dents - Perte des dents - Les dents, les aliments et la plaque dentaire	- Soins dentaires quotidiens	- Les principaux organes - L'appareil digestif - L'appareil urinaire - Hygiène dentaire - durant toute la vie - Soins dentaires spécialisés	- Le système cardiorespiratoire - La carie dentaire - Prévention de la mauvaise haleine	- Le système osseux - Le système musculaire - Le système nerveux - Le système endocrinien

THÈMES	1re année	2e année	3e année	4e année	5e année	6e année
B. Alimentation 1. Connaissance des aliments nutritifs	- Connaissance des aliments nutritifs - Classification des aliments - Appréciation des aliments nutritifs	- Aliments nutritifs - Classification des aliments - Appréciation des aliments nutritifs	- Aliments nutritifs et non nutritifs - Mets exotiques	- Aliments nutritifs - Classification des aliments - Rôle des aliments	- Les ingrédients dans les aliments	- Éléments nutritifs - Facteurs influençant le choix des aliments - Choix d'un régime équilibré
2. Connaissance des besoins alimentaires			- Besoins alimentaires quotidiens	- Besoins alimentaires quotidiens	- Emploi du Guide alimentaire canadien	- Contenu nutritif
3. Appréciation des quantités		- Besoins alimentaires quotidiens	- Menus quotidiens	- Planification d'un petit déjeuner équilibré - Choix des aliments	- L'importance d'une alimentation bien équilibrée - Apport énergétique - dépense énergétique	
C. Grandir en santé 1. Conditionnement physique	- Besoin d'exercice		- Exercices amusants	- Attitude personnelle vis-à-vis de la bonne forme physique	- Bon fonctionnement du système cardiovasculaire - Évaluation de la condition physique	- Avantages physiques, sociaux, affectifs et intellectuels de la bonne forme physique
2. Repos		- Le repos est essentiel à la santé - Effets du repos sur l'énergie et le comportement - Activité physique pour le plaisir et la bonne forme				

THÈMES	1re année	2e année	3e année	4e année	5e année	6e année
3. Poids, force et maintien	- Bon maintien			- Règles du bon maintien - Importance d'un bon maintien - Problèmes causés par un mauvais maintien		- Prendre du poids/perdre du poids
4. Apparence	- Propreté et bien-être personnel	- Bain et douche	- Comment les autres nous voient	- Peau, système pileux et ongles - Lavage des cheveux - Entretien des ongles - Effets de l'alimentation sur l'apparence		
D. Maladies et médicaments						
1. Prévention et contrôle	- Habitudes d'hygiène	- Moyens de retrouver la santé	- Habitudes d'hygiène personnelles - Le corps combat les microbes	- Maladies contagieuses et non contagieuses - Les causes de maladies	- Moyens de défense du corps - Règles élémentaires d'hygiène	- Le manque d'hygiène
2. Médicaments vendus sur et sans ordonnance	- La pharmacie - Symboles indiquant un danger		- Quand employer les médicaments - Refuser ce qui nous est offert par des inconnus	- Les médicaments: usages et effets - Les types de médicaments		- Prendre les médicaments sous surveillance

THÈMES	1re année	2e année	3e année	4e année	5e année	6e année
3. Effets nocifs du tabac, de l'alcool et des drogues			- Dangers de l'usage du tabac pour la santé	- Pourquoi les gens consomment de l'alcool, du tabac ou des drogues - La caféine: usage et effets	- L'histoire du tabac (facultatif) - Les effets du tabac - Le tabac et les sports - Pourquoi fumer	- Raisons de prendre des drogues et autres produits nocifs - Substituts possibles - L'alcool: consommation et effets - Effets des drogues et autres produits nocifs
E. Sécurité et premiers soins		On recommande d'enseigner ce sous-thème dès le début de l'année				
1. Mesures de sécurité	- Mesures de sécurité à la maison et dans la communauté - Le transport en commun - Les terrains de jeux - La sécurité à la maison et à l'école - La sécurité à bicyclette	- Mesures de sécurité pour la personne et la famille	- La sécurité en mouvement - La sécurité individuelle - Services communautaires	- La sécurité des piétons - La sécurité à la maison et à l'école - La courtoisie - La sécurité et les loisirs - La sécurité à bicyclette	- Prévention des accidents	- Evaluation de la sécurité à la maison
2. Les premiers soins	- Rudiments des premiers soins	- Les premiers soins	- Comment soigner les brûlures	- Les rudiments des premiers soins et du secourisme	- Les premiers soins	- Les soins d'urgence

THÈMES	1re année	2e année	3e année	4e année	5e année	6e année
F. Protection de la santé						
1. Services de santé et services connexes (facultatif)	- Services de sécurité communautaires		- Rôle des services de dentisterie - Visite chez le dentiste	- Principales sources de conseils et de soutien	- Sources de conseils et de soutien	- Diminution du stress - Service d'aide aux alcooliques
2. Le consommateur et la santé - Publicité - Achat					- Les effets de la publicité	- Achat de produits de santé
3. Pollution - Environnement immédiat		- Apparence de la classe - Propreté de la classe		- Responsabilité de protéger l'environnement - Économie de l'énergie et diminution du gaspillage - Quoi faire des déchets - Terrains de jeux propres	- Importance de la propreté de l'air et de l'eau - La conservation (facultatif)	- Organismes de protection de l'environnement
4. Activités communautaires		- Installations de loisirs	- Connaissance des services communautaires			- Se familiariser davantage avec les installations de loisirs communautaires
5. Coût social du mode de vie						- Lien entre le mode de vie et la santé physique et mentale

THÈMES	1re année	2e année	3e année	4e année	5e année	6e année
THÈME V	LA SEXUALITÉ (Thème facultatif)					
A. La puberté 1. La puberté				- Croissance et maturation sexuelle - Changements entre l'enfance et l'âge adulte - La puberté - Différences de croissance entre garçons et filles	- La puberté chez les filles - La puberté chez les garçons - Ce qui est normal	- La sexualité: une partie de soi-même - Maturation sexuelle - Pollutions nocturnes - Le cycle menstruel - Autres changements physiques et émotifs de la puberté - Vocabulaire relié au thème de la puberté
B. La reproduction 1. Une nouvelle vie				- Fécondation et naissance	- Système reproducteur - Maturité nécessaire à la reproduction	- Vocabulaire relié au thème de la reproduction

D. Matériel didactique

1. MATÉRIEL DIDACTIQUE DE BASE

Le matériel didactique de base identifie les ressources jugées par Alberta Education comme pouvant le mieux mener à la réalisation des objectifs fixés pour le programme. Ces ressources, disponibles par l'entremise du School Book Branch, sont mentionnées dans le document intitulé: **Special French Price List and Order Form.**

Une série de ressources a été identifiée comme matériel didactique de base pour l'enseignement de l'hygiène au niveau élémentaire.

Série **Vie et Santé** - Doubleday - Toronto. Canada. 1982.

- **Ta santé: Livre 1**
- **Etre en bonne santé: Livre 2**
- **Ta santé et toi: Livre 3**
- **Rester en santé: Livre 4**
- **Grandir en santé: Livre 5**
- **Vivre en santé: Livre 6**

2. MATÉRIEL SUPPLÉMENTAIRE

On suggère aux enseignants de consulter le **Teacher's Resource Manual** disponible du School Book Branch, Alberta Education. Ce document renferme une variété d'activités et de suggestions utiles à tout enseignant.

On prévoit vous faire parvenir la version française de ce document avant Noël 1985.

1re année

THÈME I: CONNAISSANCE ET
ACCEPTATION DE SOI

THÈME II: RAPPORTS AVEC LES AUTRES

THÈME III: LES CARRIÈRES

THÈME IV: CONNAISSANCE ET
SOIN DU CORPS

THÈME I: CONNAISSANCE ET ACCEPTATION DE SOI

SOUS-THÈMES:

A. SE DÉCOUVRIR

B. LES SENTIMENTS

D. RÔLE SOCIAL

OBJECTIFS D'ENSEIGNEMENT	CONTENU
A. SE DÉCOUVRIR 1. VALORISATION DE SOI a. Comprendre et accepter sa valeur en tant que personne (facultatif)	1.a. VALEUR DE CHAQUE PERSONNE **i. Comment mesurons-nous nos aptitudes?** - par les choses que nous faisons bien - par les choses que nous trouvons faciles à faire - par les compliments que nous recevons - par les choses pour lesquelles nous avons besoin d'aide **ii. De quelles façons sommes-nous importants pour notre famille, nos camarades de classe et nos amis?** - par ce que nous faisons pour les autres - dans ce que les autres peuvent compter sur nous - par ce que nous partageons avec les autres
B. LES SENTIMENTS 1. EXPRESSION PERSONNELLE a. Savoir que nous pouvons tous éprouver différents sentiments	1.a. TYPES DE SENTIMENTS **i. Sentiments que les gens peuvent éprouver:** - la solitude, le bonheur, la tristesse, la peur, l'enthousiasme, la colère, la fierté, la joie **ii. Savoir contrôler ses émotions** - réfléchir avant d'agir (compter jusqu'à 10) - penser à la réaction des autres - savoir expliquer ce qu'on éprouve

OBJECTIFS D'ENSEIGNEMENT	CONTENU
b. Connaître la différence entre le réel et l'imaginaire (facultatif)	1.b. LE RÉEL ET L'IMAGINAIRE **i. Qu'est-ce que le réel?** - la vie à la maison et à l'école - les vrais amis **ii. Qu'est-ce que l'imaginaire?** - la rêverie, la télévision, la fiction, les illusions
D. RÔLE SOCIAL 1. <u>ÉTABLIR DES RAPPORTS AVEC AUTRUI</u> a. Reconnaître son appartenance à la famille et le besoin de travailler et de s'amuser ensemble	1.a. ACTIVITÉS FAMILIALES **i. Nommez des travaux domestiques auxquels les enfants peuvent participer:** - le jardinage - le ménage et autres tâches domestiques **ii. Nommez des loisirs auxquels les enfants peuvent participer:** - les jeux en famille - les traditions familiales - les vacances

OBJECTIFS D'ENSEIGNEMENT	CONTENU
b. Connaître les avantages mutuels du partage et de l'interdépendance	1.b. BIENFAITS DU PARTAGE **i. Nommez quelques avantages à partager avec les autres:** Cela permet de: - nouer des liens - d'exprimer sa sympathie pour les autres et de s'attirer la leur - d'apprendre à se connaître et à connaître les autres
c. Reconnaître le besoin d'intimité et d'indépendance des autres	1.c. RESPECT D'AUTRUI **i. Quand doit-on respecter les autres (ne pas les déranger)?** À la maison: - quand ils dorment - quand ils lisent En classe: - quand ils travaillent à des projets spéciaux - quand ils écoutent

THÈME II: RAPPORTS AVEC LES AUTRES

SOUS-THÈMES:

A. LES CAMARADES

B. L'ÉCOLE

OBJECTIFS D'ENSEIGNEMENT	CONTENU
A. LES CAMARADES	
1. <u>APPRÉCIATION D'AUTRUI</u>	1.a. RESSEMBLANCES ET DIFFÉRENCES
a. Comprendre qu'il y a des ressemblances et des différences entre les gens	**i. Indiquez des points de comparaison au plan physique:** - la taille, le poids, la couleur des cheveux, des yeux et de la peau, les empreintes digitales **ii. Indiquez d'autres points de comparaison:** - la langue, la culture, la profession, l'endroit où l'on vit, les animaux favoris, les passe-temps, les talents, les aptitudes
b. Savoir qu'il faut respecter les droits et le bien d'autrui	1.b. RESPECT D'AUTRUI **i. Que faut-il se rappeler en ce qui concerne les droits et le bien d'autrui?** - demander la permission d'emprunter les choses - rendre les objets empruntés - remercier
c. Reconnaître les qualités d'autrui	1.c. QUALITÉS **i. Indiquez des qualités à rechercher chez les autres:** - l'honnêteté - la sincérité - le respect - une attitude amicale - la gentillesse - une apparence soignée - l'indulgence (savoir pardonner) - la fiabilité (tenir ses promesses) - la volonté de partager

OBJECTIFS D'ENSEIGNEMENT	CONTENU
B. L'ÉCOLE 1. LA COLLABORATION a. Se sensibiliser et s'intéresser de façon particulière à ses camarades de classe	1.a. INTÉRÊT POUR LES CAMARADES DE CLASSE **i. Comment montre-t-on de l'intérêt pour ses camarades?** - en partageant avec eux - en leur offrant notre soutien - en collaborant avec eux - en sachant les écouter

THÈME III: LES CARRIÈRES

SOUS-THÈMES:

A. COMPRÉHENSION DE SOI

B. LES CARRIÈRES

C. PLANIFICATION D'UNE CARRIÈRE
ET PRÉPARATION SCOLAIRE

OBJECTIFS D'ENSEIGNEMENT	CONTENU
A. COMPRÉHENSION DE SOI	
1. APTITUDES ET INTÉRÊTS PERSONNELS	1.a. INTÉRÊTS PERSONNELS ET INTÉRÊTS D'AUTRUI
a. Savoir quels sont nos intérêts personnels. Savoir comment on ressemble ou diffère des autres	**i. Comment savoir ce qui nous intéresse:** - par les choses qu'on aime faire - par les choses qui nous attirent des compliments - par les choses qui nous rendent heureux - notre préférence pour les activités d'intérieur ou d'extérieur
b. Comprendre que les gens n'ont pas tous les mêmes capacités et que tous apportent quelque chose à la société	1.b. AUTRES GENS, AUTRES TALENTS **i. Comment chacun apporte-t-il quelque chose à la société?** - en s'occupant de la maison - en étudiant et en apprenant - en enseignant - en servant les autres - en fabriquant des choses - en réparant des choses - en divertissant les gens - en chantant - en jouant d'un instrument de musique

OBJECTIFS D'ENSEIGNEMENT	CONTENU
B. LES CARRIÈRES 1. LE MONDE DU TRAVAIL a. Comprendre que le bon fonctionnement des foyers, des écoles et de la communauté dépend de toutes sortes d'activités et de professions.	1.a. TYPES D'ACTIVITÉS ET DE PROFESSIONS **i. Nommez des activités nécessaires au bon fonctionnement de la maison:** - tâches quotidiennes, hebdomadaires et occasionnelles **ii. Nommez des professions nécessaires au bon fonctionnement des écoles:** (homme ou femme) - enseignant: aide les élèves - bibliothécaire: trouve les livres, l'information - concierge: garde l'école propre - directeur/directrice: s'occupe de l'organisation de l'école, aide les enseignants, les élèves et les parents - chauffeur d'autobus: conduit les élèves à l'école - aide-enseignant: aide l'enseignant **iii. Nommez des professions nécessaires au bon fonctionnement de la communauté:** (homme ou femme) - policiers: assurent la sécurité - pompiers: assurent la sécurité - vendeurs/vendeuses: vendent des produits - garagistes: réparent les voitures - surveillants/surveillantes de baignade: assurent la sécurité aquatique - personnel des services publics: assurent le bon fonctionnement des services publics - médecins, dentistes, infirmiers/infirmières: donnent les premiers soins et veillent à la santé - moniteurs/monitrices: dirigent les activités sportives et les loisirs

OBJECTIFS D'ENSEIGNEMENT	CONTENU
C. PLANIFICATION D'UNE CARRIÈRE ET PRÉPARATION SCOLAIRE 2. PRÉPARATION POUR L'ANNÉE SUIVANTE a. Se familiariser davantage avec les exigences de la 2e année	2.a. PRÉPARATION POUR L'ANNÉE SUIVANTE **i. Quelles sont certaines des préoccupations de l'élève?** - changer d'enseignant - changer de salle de classe - pouvoir faire des choses plus difficiles

THÈME IV: CONNAISSANCE ET SOIN DU CORPS

SOUS-THÈMES:

A. DÉVELOPPEMENT DU CORPS

B. ALIMENTATION

C. GRANDIR EN SANTÉ

D. MALADIES ET MÉDICAMENTS

E. SÉCURITÉ ET PREMIERS SOINS

F. PROTECTION DE LA SANTÉ

OBJECTIFS D'ENSEIGNEMENT	CONTENU
A. DÉVELOPPEMENT DU CORPS	
2. LES SENS a. Savoir que le corps a des facultés spéciales, appelées les sens	2.a. LES CINQ SENS **i. Quels sont les cinq sens et où se trouvent-ils?** - le goût (bouche) - le toucher (peau) - l'odorat (nez) - l'ouïe (oreilles) - la vue (yeux)
3. LES PARTIES DU CORPS (LES APPAREILS PHYSIOLOGIQUES) a. Apprendre à percevoir la peau comme une enveloppe protectrice et un organe sensoriel	3.a. LA PEAU **i. À quoi sert la peau?** - couvre et protège tous les organes - permet de percevoir des sensations (de chaleur, de froid et de chatouillement, par exemple) - permet de toucher et de percevoir des textures différentes - permet de ressentir la douleur (afin de signaler les excès de chaleur et de pression) - absorbe les rayons du soleil pour produire de la vitamine D **ii. Comment prend-on soin de sa peau?** - en portant des vêtements appropriés au climat - en la gardant propre - en évitant de s'exposer trop longtemps au soleil, à la chaleur et au froid

OBJECTIFS D'ENSEIGNEMENT	CONTENU
b. Comprendre le rôle des dents, des gencives, de la salive, de la langue et des lèvres	3.b. DENTS, GENCIVES, SALIVE, LANGUE ET LÈVRES **i. A quoi servent-elles?** - les dents (mastication, apparence physique, prononciation des mots) - gencives et mâchoires (supportent les dents) - salive (lubrifie la bouche et les aliments) - langue (sens du goût et prononciation des mots) - lèvres (prononciation des mots, sourire et siffler) **ii. Pourquoi est-il important d'avoir une bonne hygiène buccale?** - parce que c'est dans la bouche et avec les dents que commence la digestion - pour prévenir les caries
c. Savoir qu'on a deux fois des dents au cours de notre vie.	3.c. LES DEUX DENTITIONS **i. Les dents de lait (premières dents)** - nombre: 20 - noms: incisives, canines et molaires **ii. Les dents permanentes (dentition définitive)** - nombre: 32 - les premières molaires permanentes poussent derrière les premières dents, elles ne les remplacent pas - les incisives sont les premières dents de lait à être remplacées par des dents permanentes

OBJECTIFS D'ENSEIGNEMENT	CONTENU
d. Comprendre que les soins dentaires quotidiens sont importants pour la santé dentaire et pour l'apparence des dents	3.d. SOINS DENTAIRES QUOTIDIENS **i. Pourquoi doit-on se brosser les dents?** - pour enlever et prévenir la plaque dentaire **ii. Comment se laver les dents:** - en les brossant - en employant un dentifrice au fluorure - en utilisant la soie dentaire - en visitant le dentiste **iii. Pourquoi les dents sont-elles importantes?** - pour la mastication - pour l'articulation des sons - pour le développement harmonieux des mâchoires - pour l'équilibre du visage - pour le sourire
e. Apprendre à distinguer les aliments qui causent la carie de ceux qui ne la causent pas	3.e. CARIE DENTAIRE **i. Aliments qui causent moins de carie:** - les fruits frais - les légumes crus - les noix et les graines - le yogourt naturel - le fromage - le beurre d'arachides - le pain et les craquelins - le lait - les jus de fruits et de légumes sans sucre

OBJECTIFS D'ENSEIGNEMENT	CONTENU
	ii. Aliments qui causent la carie: - les gâteaux et les biscuits - les tartes - la confiture, le miel et la gelée - la crème glacée - les tablettes de chocolat - les boissons gazeuses ordinaires - la gomme à mâcher ordinaire
B. ALIMENTATION 1. <u>CONNAISSANCE DES ALIMENTS NUTRITIFS</u> a. Savoir reconnaître les aliments nutritifs	1.a. CONNAISSANCE DES ALIMENTS NUTRITIFS **i. Qu'est-ce qu'un aliment nutritif?** - C'est un aliment qui fournit ce dont le corps a besoin pour grandir, demeurer en santé et avoir l'énergie pour travailler et jouer.
b. Répartir les aliments en quatre groupes	1.b. CLASSIFICATION DES ALIMENTS **i. Comment peut-on classer ou grouper les aliments?** - en quatre groupes, d'après les éléments nutritifs qu'ils renferment (selon le **Guide alimentaire canadien**) . lait et produits laitiers . fruits et légumes . pain et céréales . viande et subtituts

OBJECTIFS D'ENSEIGNEMENT	CONTENU
	ii. Les aliments peuvent contenir des ingrédients provenant de plus d'un groupe. Ce sont des aliments dits "composites" comme les sandwiches, les ragoûts, la pizza. **iii.** Les aliments qui ne peuvent être classés dans un des groupes (d'après leurs éléments nutritifs) mentionnés dans le **Guide alimentaire canadien**, sont dits "supplémentaires" (les gâteaux, par exemple).
c. Apprendre à reconnaître la valeur des aliments nutritifs	1.c. APPRÉCIATION DES ALIMENTS NUTRITIFS **i. Comment connaître et aimer de nouveaux aliments:** - partager son repas avec ses camarades de classe est un bon moyen d'apprendre à aimer de nouveaux aliments
C. GRANDIR EN SANTÉ 1. <u>CONDITIONNEMENT PHYSIQUE</u> a. Comprendre qu'il faut faire de l'exercice régulièrement, pour aider son corps à grandir et à se développer	1.a. BESOIN D'EXERCICE **i. Pourquoi a-t-on besoin d'activité physique?** - pour demeurer souple et en bonne forme - pour garder sa vivacité d'esprit - pour garder un bon poids - pour améliorer le fonctionnement du système cardiorespiratoire - pour développer sa force musculaire **ii. Que fait-on chaque jour comme exercice?** - marcher pour se rendre à l'école - monter des escaliers - jouer - aider à la maison

OBJECTIFS D'ENSEIGNEMENT	CONTENU
3. POIDS, FORCE ET MAINTIEN a. Apprendre l'importance d'un bon maintien	3.a. BON MAINTIEN **i. Pourquoi est-il important de bien se tenir?** - parce que cela contribue à l'apparence - parce que cela aide à garder les organes en place de façon qu'ils puissent bien fonctionner **ii. Comment garde-t-on un bon maintien?** - en choisissant les chaises et les tables avec soin - en s'asseyant, en se tenant et en marchant correctement
4. APPARENCE a. Comprendre les rapports entre la propreté, la santé physique et le bien-être personnel	4.a. PROPRETÉ ET BIEN-ÊTRE PERSONNEL **i. Comment la propreté aide-t-elle à se sentir mieux?** - on sent bon après un bain ou une douche - on a des dents saines - on a de beaux cheveux - on porte des vêtements propres - on se sent plus éveillé - c'est plus facile de se détendre

OBJECTIFS D'ENSEIGNEMENT	CONTENU
D. MALADIES ET MÉDICAMENTS	
1. PRÉVENTION ET CONTRÔLE a. Apprendre que les maladies peuvent se propager d'une personne à l'autre	1.a. HABITUDES D'HYGIÈNE **i. Comment peut-on éviter que les microbes ne se propagent?** - en se servant d'un mouchoir quand on a le rhume - en sachant quand il vaut mieux rester à la maison - en se lavant les mains avant les repas et après être allé aux toilettes - en employant ses propres ustensiles - en ayant un bon régime alimentaire - en se faisant vacciner
2. MÉDICAMENTS VENDUS SUR ET SANS ORDONNANCE a. Connaître l'importance de la pharmacie et des médicaments qui s'y trouvent	2.a. LA PHARMACIE (ARMOIRE À PHARMACIE) **i. Importance de la pharmacie** - elle contient des médicaments qui aident à se rétablir - les médicaments qui s'y trouvent ne doivent être pris que sous la surveillance des parents **ii. Que peut contenir la pharmacie?** - les ordonnances du médecin - les sirops contre la toux - de l'aspirine - une trousse de premiers soins

OBJECTIFS D'ENSEIGNEMENT	CONTENU
b. Connaître les symboles de produits dangereux	2.b. SYMBOLES INDIQUANT UN DANGER **i. Nommez des produits dangereux pour la santé:** - la peinture - les produits de nettoyage - les tubes de colle - les polis à meubles **ii. Quel symbole indique:** - un poison? - un danger d'incendie? - un danger d'explosion? - un produit corrosif? N.B. Pour le moment, "Mr. Yuk" n'existe qu'aux Etats-Unis; toutefois, les élèves le connaissent probablement déjà par la télévision. On s'attend à ce qu'un personnage semblable soit créé sous peu au Canada.
E. SÉCURITÉ ET PREMIERS SOINS 1. <u>MESURES DE SÉCURITÉ</u> a. Connaître les règlements qui s'appliquent aux piétons (On recommande d'aborder ce sous-thème dès le début de l'année scolaire.)	1.a. MESURES DE SÉCURITÉ À LA MAISON ET DANS LA COMMUNAUTÉ **i. Indiquez des règles que doit respecter le piéton:** - marcher en faisant face à la circulation - marcher sur le trottoir - regarder des deux côtés avant de traverser la rue - respecter les feux et les panneaux de circulation - traverser aux passages pour piétons ou aux intersections - obéir aux membres de la patrouille scolaire - traverser la rue en marchant et non en courant

OBJECTIFS D'ENSEIGNEMENT	CONTENU
b. Être poli et prudent en voiture	1.b. LE TRANSPORT EN COMMUN **i. Indiquez des mesures de sécurité à observer en autobus, en métro, en train ou en avion:** - faire la file sur le trottoir et non dans la rue - avoir son billet ou son laissez-passer à la main - attendre que les autres passagers soient descendus avant de monter - ne pas pousser les gens - ne pas se bousculer **ii. Indiquez des mesures de sécurité à observer en voiture:** - boucler sa ceinture de sécurité - être poli envers le conducteur/la conductrice - ne pas distraire le conducteur/la conductrice - utiliser un siège approprié pour les petits enfants **iii. Indiquez quelques règles à observer à bord de l'autobus scolaire:** - ne pas se tenir près de la chaussée lorsqu'on attend l'autobus scolaire - ne pas pousser, ni se bousculer en montant ou en attendant l'autobus - toujours obéir au chauffeur (homme ou femme) - rester assis, lorsque l'autobus est en mouvement - rester tranquille lorsque l'autobus s'arrête à un passage à niveau - ne pas sortir la tête ou les bras par la fenêtre - descendre de façon ordonnée - traverser la rue prudemment

OBJECTIFS D'ENSEIGNEMENT	CONTENU
c. Se familiariser avec les règles de sécurité visant les installations de loisirs de la communauté	1.c. LES TERRAINS DE JEUX **i. Indiquez des règles de sécurité en vigueur dans les parcs et les terrains de jeux:** - éviter les inconnus et les animaux - employer le matériel approprié, en observant les règles de sécurité - faire attention lorsqu'il faut aller chercher un ballon qui a roulé dans la rue **ii. Indiquez des règles de sécurité aquatique:** - se baigner seulement lorsqu'il y a un surveillant/une surveillante sur les lieux - ne pas aller se baigner seul - se comporter comme il faut - les friandises (gomme, bonbon) sont dangereuses quand on nage
d. Connaître les mesures de sécurité qui s'adressent à la personne et à la famille	1.d. LA SÉCURITÉ À LA MAISON ET À L'ÉCOLE **i. Indiquez des points qui concernent la sécurité à la maison et à l'école:** - les allumettes - les règles de sécurité en cas d'incendie - les prises de courant - le foyer et la cuisinière - la salle de bain - la garde des (plus) jeunes frères et soeurs - les jouets dangereux

OBJECTIFS D'ENSEIGNEMENT	CONTENU
	ii. Indiquez divers aspects de la sécurité individuelle: - l'hiver: se vêtir convenablement - l'Halloween: les déguisements, les inconnus et les sucreries - les éclipses: se protéger les yeux - l'emploi du matériel de sécurité approprié: casque protecteur pour le patinage, un gilet de sauvetage pour le canotage, ou tout autre matériel de sécurité approprié à un sport ou à une activité particulière
e. Connaître les règles de sécurité à bicyclette	1.e. LA SÉCURITÉ À BICYCLETTE **i. Indiquez des règles de sécurité à bicyclette:** - employer les signaux manuels - connaître les règlements de la circulation - savoir où rouler N.B. Les enfants de cet âge ne sont, peut-être, pas prêts à rouler à bicyclette. On peut donc faire de ce sujet une leçon préparatoire.
2. <u>LES PREMIERS SOINS</u> a. Connaître les rudiments des premiers soins	2.a. RUDIMENTS DES PREMIERS SOINS **i. Où doit-on se rendre quand on se fait mal à l'école?** - suivre les consignes de l'école (demander à son enseignant si l'on ne sait pas) **ii. Que doit-on faire quand on se coupe?** - nettoyer la coupure avec de l'eau et un antiseptique - couvrir d'un pansement - si la coupure saigne, la couvrir d'un linge propre ou d'un pansement épais, exercer une pression ferme sur la blessure et demander de l'aide

OBJECTIFS D'ENSEIGNEMENT	CONTENU
	iii. Que doit-on faire quand on saigne du nez? - s'asseoir - incliner la tête légèrement vers l'avant - pincez le nez fermement (à la jonction de l'os et du cartilage) - respirer par la bouche - voir un médecin si le saignement persiste
F. PROTECTION DE LA SANTÉ (facultatif) 1. <u>SERVICES DE SANTÉ ET SERVICES CONNEXES</u> a. Connaître les organismes et les services de sécurité communautaires ainsi que leurs rôles.	1.a. SERVICES DE SÉCURITÉ COMMUNAUTAIRES **i. Nommez des membres de la communauté qui veillent à la sécurité des gens:** (homme ou femme) - les patrouilles scolaires (les personnes qui font traverser la rue aux enfants) - les policiers - les pompiers - les PARENTS-SECOURS du quartier (BLOCK PARENTS) - PARENTS-SECOURS: savoir où on les retrouve - savoir quand demander l'aide de PARENTS-SECOURS

2e année

THÈME I: CONNAISSANCE ET ACCEPTATION DE SOI

THÈME II: RAPPORTS AVEC LES AUTRES

THÈME III: LES CARRIÈRES

THÈME IV: CONNAISSANCE ET SOIN DU CORPS

THÈME I: CONNAISSANCE ET ACCEPTATION DE SOI

SOUS-THÈMES:

A. SE DÉCOUVRIR

B. LES SENTIMENTS

D. RÔLE SOCIAL

OBJECTIFS D'ENSEIGNEMENT	CONTENU
A. SE DÉCOUVRIR	
1. VALORISATION DE SOI	1.a. IMPORTANCE DE LA PERSONNE À LA MAISON ET À L'ÉCOLE
a. Comprendre le rôle et l'importance de chacun, tant à la maison qu'à l'école (facultatif)	**i. Qui a besoin de nous à la maison?** - nos parents, nos frères et nos soeurs, nos grands-parents, notre parenté, nos voisins, les animaux de la maison **ii. Qui a besoin de nous à l'école?** - nos camarades, nos enseignants; nous contribuons aussi à l'atmosphère de l'école
B. LES SENTIMENTS	
1. EXPRESSION PERSONNELLE	1.a. MOYENS D'EXPRESSION
a. Comment on exprime ses sentiments et ses émotions par ses paroles, par ses actes, avec son visage et dans ses gestes	**i. Comment exprimons-nous nos émotions?** - par l'expression du visage, les paroles, par gestes, par le ton de la voix **ii. Savoir contrôler ses émotions:** - réfléchir avant d'agir (compter jusqu'à 10) - penser à la réaction des autres - apprendre à exprimer ce qu'on éprouve et à écouter les autres

OBJECTIFS D'ENSEIGNEMENT	CONTENU
b. Comprendre qu'on influence les autres et qu'en retour on est influencé par les actions des autres	1.b. INFLUENCE DE L'ENTOURAGE **i. Qui nous influence?** - l'enseignant, nos parents, nos camarades, nos frères et nos soeurs, nos grands-parents, notre parenté, les autres en général **ii. Comment influençons-nous notre entourage?** - par nos paroles - par ce que nous faisons - par ce que nous ne faisons pas
D. RÔLE SOCIAL 1. <u>ÉTABLIR DES RAPPORTS AVEC AUTRUI</u> a. Savoir que les gens mettent leur confiance en nous et qu'ils ont besoin de nous	1.a. HONNÊTETÉ ET CONFIANCE <u>Qui compte sur nous?</u> **i. à la maison?** - nos jeunes frères et soeurs, nos parents, nos grands-parents, les animaux à la maison **ii. à l'école?** - nos camarades, l'enseignant **iii. dans la communauté?** - nos camarades, nos moniteurs/monitrices

OBJECTIFS D'ENSEIGNEMENT	CONTENU
b. Être attentif aux autres	1.b. ÉGARDS POUR LES AUTRES i. **Comment nous montrons-nous attentifs aux autres?** - en sachant les écouter - en essayant de comprendre leurs sentiments - en étant fiables

THÈME II: RAPPORTS AVEC LES AUTRES

SOUS-THÈMES:

A. LES CAMARADES

B. L'ÉCOLE

OBJECTIFS D'ENSEIGNEMENT	CONTENU
A. LES CAMARADES	
1. APPRÉCIATION D'AUTRUI a. Comprendre que son comportement peut blesser les autres	1.a. COMPORTEMENT PERSONNEL **i. Qu'est-ce qui peut blesser les autres?** - colporter des commérages, se battre, les frapper, mentir, parler des autres à leur insu, les exclure du groupe **ii. De quelles façons les autres sont-ils blessés?** - dans leur amour-propre - physiquement
2. LES AMIS a. Comprendre qu'on a besoin d'amis pour être heureux	2.a. ÊTRE HEUREUX **i. Pourquoi avons-nous besoin d'amis?** - pour jouer - pour avoir quelqu'un à qui parler - pour avoir des camarades - pour être réconfortés - pour leur soutien
3. IMPORTANCE DE SOI ET D'AUTRUI a. Démontrer une compréhension élémentaire de l'importance de soi en tant que personne et en tant que membre d'un groupe	3.a. IMPORTANCE DE CHACUN **i. Qui a besoin de nous?** - notre famille (à la maison) - nos camarades et l'enseignant (à l'école) - nos amis (à l'école et dans son quartier) - nos voisins - notre parenté (nos oncles, nos tantes, nos grands-parents) - nos animaux favoris

OBJECTIFS D'ENSEIGNEMENT	CONTENU
	ii. Quels sont les groupes qui ont besoin de nous? - les équipes sportives - les comités d'activités scolaires - les groupes dans la communauté
B. L'ÉCOLE 1. LA COLLABORATION a. Reconnaître que **tout le monde** a des points forts	1.a. POINTS FORTS **i. Nommez des points forts:** - les talents - ce qui nous plaît chez quelqu'un (sa personnalité) - les aptitudes
b. Comprendre qu'il vaut mieux s'attacher aux points forts de la personne	1.b. VALORISATION DES POINTS FORTS **i. Pourquoi doit-on porter plus d'attention aux points forts?** - parce que cela donne une meilleure image de soi et des autres

THÈME III: LES CARRIÈRES

SOUS-THÈMES:

A. COMPRÉHENSION DE SOI

B. LES CARRIÈRES

C. PLANIFICATION D'UNE CARRIÈRE
ET PRÉPARATION SCOLAIRE

OBJECTIFS D'ENSEIGNEMENT	CONTENU
A. COMPRÉHENSION DE SOI	
1. APTITUDES ET INTÉRÊTS PERSONNELS a. Apprendre à connaître ses points forts afin d'avoir une plus grande confiance en soi	1.a. POINTS FORTS **i. Comment peut-on évaluer ses points forts?** - d'après ce que nous prenons plaisir à faire - d'après ce qui nous attire des compliments **ii. Comment peut-on acquérir plus d'assurance?** - en comptant ses points forts quand on doute de soi - en demandant conseil à des adultes et à ses amis - en parlant des problèmes qui nous préoccupent - en essayant quelque chose de nouveau
b. Démontrer une compréhension élémentaire de l'importance de soi en tant que personne et en tant que membre d'un groupe	1.b. IMPORTANCE DE SOI EN TANT QUE PERSONNE ET EN TANT QUE MEMBRE D'UN GROUPE **i. Qui a besoin de nous?** - notre famille (à la maison) - nos camarades et l'enseignant (à l'école) - nos amis (à l'école et dans le voisinage) - nos voisins - notre parenté (oncles, tantes, grands-parents) **ii. Quels sont les groupes qui ont besoin de nous?** - les équipes sportives - les comités d'activités scolaires - les groupes paroissiaux - les groupes dans la communauté

OBJECTIFS D'ENSEIGNEMENT	CONTENU
B. LES CARRIÈRES	
1. LE MONDE DU TRAVAIL a. Faire preuve d'une bonne connaissance des activités liées au bon fonctionnement du foyer et de la famille, de l'école et de la communauté	1.a. RÔLE DE LA FAMILLE, DE L'ÉCOLE ET DE LA COMMUNAUTÉ **i. Quel est le rôle des parents?** - procurer à manger - assurer un abri - fournir l'habillement - donner affection et réconfort - assurer protection et sécurité - enseigner les valeurs et la bonne conduite **ii. Quel est le rôle de l'école?** - assurer l'éducation - offrir l'activité physique - donner la préparation voulue au monde du travail **iii. Quel est le rôle de la communauté?** - assurer les services publics - assurer les services de sécurité et les soins médicaux - fournir des biens
b. Savoir que les professions sont liées à la prestation de services et à la production de biens	1.b. LES BIENS ET LES SERVICES **i. Indiquez des professions liées à la prestation de services:** (homme ou femme) - dentiste, médecin, chauffeur d'autobus, coiffeur ou coiffeuse, enseignant/enseignante, serveur ou serveuse, pompier, facteur, épicier/épicière, secrétaire, agent de police

OBJECTIFS D'ENSEIGNEMENT	CONTENU
	ii. Indiquez des professions liées à la production de biens: (homme ou femme) - cordonnier/cordonnière, fermier/fermière, cuisinier/cuisinière, menuisier, employé(e) de laiterie, briqueteur, ouvrier/ouvrière du bâtiment, couturière ou tailleur
2. OCCUPATIONS ET LOISIRS a. Comprendre que ce qu'on apprend à l'école a son utilité à la maison et dans la famille, à l'école et dans la communauté	2.a. PARTICIPATION DE L'ÉCOLE **i. Qu'apprenons-nous à l'école?** - à lire, à écrire, à communiquer, à compter (à connaître la monnaie) **ii. Qu'apprenons-nous d'autre?** - à partager et à collaborer - à acquérir des habiletés de chef - à observer les règlements - à faire son travail avec soin **iii. Quand pouvons-nous utiliser ce que nous avons appris?** - dans nos loisirs - dans nos occupations futures
C. PLANIFICATION D'UNE CARRIÈRE ET PRÉPARATION SCOLAIRE 2. PRÉPARATION POUR L'ANNÉE SUIVANTE a. Se familiariser davantage avec les exigences de la 3e année	2.a. PRÉPARATION POUR L'ANNÉE SUIVANTE **i. Qu'enseignera-t-on de nouveau?** - l'écriture cursive - la multiplicaiton et la division

OBJECTIFS D'ENSEIGNEMENT	CONTENU
	ii. **Quels sont les éléments du programme de 2e année dont nous aurons besoin?** - lecture, écriture en lettres moulées, addition et soustraction, capacité d'écouter, expression orale, sens de l'observation, habiletés physiques

THÈME IV: CONNAISSANCE ET SOIN DU CORPS

SOUS-THÈMES:

A. DÉVELOPPEMENT DU CORPS

B. ALIMENTATION

C. GRANDIR EN SANTÉ

D. MALADIES, MÉDICAMENTS ET DROGUES

E. SÉCURITÉ ET PREMIERS SOINS

F. PROTECTION DE LA SANTÉ

OBJECTIFS D'ENSEIGNEMENT	CONTENU
A. DÉVELOPPEMENT DU CORPS	
1. LA CROISSANCE	1.a. LES CELLULES
a. Savoir que la cellule est la structure de base de la vie	**i. Qu'est-ce qu'une cellule?** - le début de la vie - l'unité de base de tout ce qui vit **ii. Où trouve-t-on les cellules?** - dans les plantes - dans les animaux - dans les humains **iii. Qu'est-ce que les cellules ont en commun?** - elles sont vivantes - elles se reproduisent - elles respirent - elles absorbent des aliments - elles éliminent les déchets - elles meurent après un certain temps
b. Savoir que la croissance de l'être humain se fait en plusieurs stades, mais que chaque personne grandit différemment des autres	1.b. LES STADES DE CROISSANCE **i. Quels sont les stades de croissance?** - la période prénatale - la petite enfance - l'enfance - la pré-adolescence - l'adolescence - l'âge adulte

OBJECTIFS D'ENSEIGNEMENT	CONTENU
c. Savoir que tous n'ont pas le même rythme de croissance	1.c. VARIATION DU RYTHME DE CROISSANCE **i. Pourquoi le rythme de croissance varie-t-il même parmi des personnes du même sexe?** - à cause de l'hérédité - à cause du milieu - à cause de l'état de santé pendant l'enfance - à cause du milieu culturel **ii. Le rythme de croissance diffère-t-il d'un sexe à l'autre?** - la poussée de croissance se produit normalement entre 10 et 11 ans chez les filles - chez les garçons, la poussée de croissance se produit habituellement vers 12 ou 13 ans
d. Savoir qu'il faut protéger ses sens (en particulier la vue et l'ouïe)	1.d. PROTECTION DES YEUX ET DES OREILLES **i. Contre quoi doit-on se protéger les yeux?** - contre des objets (feux d'artifice, pierres, bâtons pointus, jouets, carabines à air comprimé) - contre la lumière (il ne faut jamais regarder directement le soleil, des lampes solaires ou des lampes à soudure) - contre les produits chimiques (ammoniaque domestique, produits de nettoyage) - contre des objets employés dans les sports **ii. Indiquez des moyens de protéger les oreilles:** contre l'infection: - garder le tour des oreilles propre

OBJECTIFS D'ENSEIGNEMENT	CONTENU
	contre les blessures: - ne jamais frapper quelqu'un sur l'oreille - ne jamais mettre d'objets dans ses oreilles - éviter les bruits forts - se protéger les oreilles du froid (avec un serre-tête, par exemple)
3. <u>LES PARTIES DU CORPS</u> (LES APPAREILS PHYSIOLOGIQUES) a. Acquérir de bonnes habitudes dans le soin de tout son corps	3.a. SOIN ET ENTRETIEN DU CORPS **i. Quels sont les soins quotidiens nécessaires?** - le repos - le sommeil - l'exercice - la propreté - l'hygiène buccale - l'alimentation **ii. Qui doit-on aller voir pour un examen de santé?** (homme ou femme) - le médecin, pour un examen médical - le dentiste, pour un examen des dents - l'optométriste ou l'infirmier/infirmière de l'école pour un examen de la vue **iii. Quand doit-on aller les voir?** - quand un problème se pose - régulièrement pour un examen (dentiste)
b. Comprendre la structure et les fonctions des dents	3.b. STRUCTURE ET RÔLE DES DENTS **i. Décrivez la structure d'une dent:** - émail - couronne - racine - gencive

OBJECTIFS D'ENSEIGNEMENT	CONTENU
	ii. Combien de dents avons-nous? - premières dents (dents de lait): 20 - dents permanentes: 32 **iii. Quelles sont les fonctions des trois types de dents?** - les incisives et les canines coupent - les prémolaires broient - les molaires triturent
c. Comprendre les effets de la perte des premières dents et les dommages causés par la perte de dents permanentes	3.c. PERTE DES DENTS **i. Que peut-on dire de la perte des premières dents?** - elle se produit vers 6 ou 7 ans - elle commence par la chute des incisives du milieu - elles tombent pour laisser la place aux dents permanentes **ii. Que peut-on dire de la perte des dents permanentes?** - elle est causée par un accident ou la carie - elle nuit à l'apparence, au confort, à la prononciation et à la digestion - on peut corriger la dentition par la mise en place de couronnes ou d'un appareil d'orthodontie - on remplace les dents perdues par une prothèse dentaire
d. Savoir quels aliments sont nuisibles aux dents	3.d. LES DENTS, LES ALIMENTS ET LA PLAQUE DENTAIRE **i. Qu'est-ce que la plaque dentaire et quel effet a-t-elle sur les dents?** - c'est une pellicule bactérienne gélatineuse et transparente qui se forme sur les dents - elle cause la carie et des infections des gencives

OBJECTIFS D'ENSEIGNEMENT	CONTENU
	ii. Pourquoi le sucre est-il nuisible aux dents? - il se combine à la plaque dentaire et cause la carie **iii. Quels produits sont bons pour les dents?** - ceux qui ne contiennent pas beaucoup de sucre
B. ALIMENTATION 1. CONNAISSANCE DES ALIMENTS NUTRITIFS a. Connaître les aliments nutritifs	1.a. ALIMENTS NUTRITIFS **i. Qu'est-ce qu'un aliment nutritif?** - C'est un aliment qui fournit ce dont le corps a besoin pour grandir, demeurer en santé et avoir l'énergie pour travailler et jouer.
b. Répartir les aliments en quatre groupes	1.b. CLASSIFICATION DES ALIMENTS **i. Comment peut-on classer ou grouper les aliments?** - en quatre groupes, d'après les éléments nutritifs qu'ils renferment (selon le **Guide alimentaire canadien**) . Pain et céréales . Fruits et légumes . Lait et produits laitiers . Viande et substituts **ii.** Les aliments peuvent contenir des ingrédients provenant de plus d'un groupe. Ce sont des aliments dits "composites" comme les sandwiches, les ragoûts, la pizza.

OBJECTIFS D'ENSEIGNEMENT	CONTENU
	iii. Les aliments qui ne peuvent être classés dans un des groupes (d'après leurs éléments nutritifs) mentionnés dans le **Guide alimentaire canadien** sont dits "supplémentaires" (les gâteaux et les sauces par exemple).
c. Apprendre à apprécier les aliments nutritifs	1.c. APPRÉCIATION DES ALIMENTS NUTRITIFS **i. Comment peut-on connaître et aimer de nouveaux aliments pour les collations?** - partager sa collation avec ses camarades de classe est un bon moyen d'apprendre à connaître de nouveaux aliments
3. APPRÉCIATION DES QUANTITÉS a. Connaître la quantité d'aliments dont on a besoin	3.a. BESOINS ALIMENTAIRES QUOTIDIENS **i. Comment pouvons-nous savoir quelle quantité d'aliments de chaque groupe nous devons manger?** - le **Guide alimentaire canadien** donne ce renseignement - il faut manger un aliment de chaque groupe presqu'à tous les repas **ii. Donnez un exemple de la quantité de nourriture qu'un enfant de 7 ans devrait manger par jour:** Pain et céréales de 3 à 5 portions (une portion étant 1 tranche de pain ou de 125 à 200 ml de macaroni, de riz ou de céréales cuites) Fruits et légumes 4 à 5 portions (une portion étant 125 ml de légumes, de fruits ou de jus)

OBJECTIFS D'ENSEIGNEMENT	CONTENU
	<u>Viande et substituts</u> 2 portions (une portion étant 2 oeufs ou 60 à 90 grammes de viande maigre, de volaille ou de poisson) <u>Lait et produits laitiers</u> 2 à 3 portions (une portion étant 250 ml de lait, de yogourt ou de fromage cottage ou 45 g de fromage)
C. GRANDIR EN SANTÉ 2. <u>REPOS</u> a. Apprendre que le repos et la détente sont essentiels à la santé physique et mentale	2.a. LE REPOS EST ESSENTIEL À LA SANTÉ **i. Pourquoi avons-nous besoin de repos?** - pour grandir - pour récupérer - pour avoir bonne mine - parce que cela aide à avoir une attitude positive **ii. Quand devons-nous nous reposer?** - à l'heure du coucher - lorsque nous sommes fatigués
b. Comparer les différences en énergie et en comportement lorsqu'on est bien reposé et lorsqu'on est fatigué	2.b. EFFETS DU REPOS SUR L'ÉNERGIE ET LE COMPORTEMENT **i. Comment se manifestent les effets du repos sur notre énergie et notre comportement?** - par un meilleur rendement à l'école - par une attitude plus positive - par une attitude plus joyeuse - par le désir de participer à des activités avec nos amis

OBJECTIFS D'ENSEIGNEMENT	CONTENU
	ii. Que se passe-t-il quand nous n'avons pas assez de repos? - on est fatigué - notre résistance à la maladie est moindre - on manque d'énergie au jeu - on a une attitude négative
c. Apprendre que l'exercice favorise la bonne forme et la joie de vivre	2.c. ACTIVITÉ PHYSIQUE POUR LE PLAISIR ET LA BONNE FORME **i. Quels sont les avantages d'être en bonne forme physique?** - plus de force - plus de souplesse - plus d'endurance (c'est-à-dire un meilleur fonctionnement de l'appareil cardiorespiratoire) **ii. Comment pouvons-nous prendre plaisir à nous tenir en bonne forme?** - en faisant participer notre famille et nos amis à nos activités - en choisissant des exercices amusants - en ne pensant pas toujours à gagner
4. <u>APPARENCE</u> a. Les bains réguliers contribuent au bien-être physique, social et affectif	4.a. BAIN ET DOUCHE **i. En quoi le bain aide-t-il au bien-être physique?** - il aide à avoir bonne apparence **ii. En quoi le bain aide-t-il au bien-être affectif?** - il nous aide à nous sentir mieux et plus heureux

OBJECTIFS D'ENSEIGNEMENT	CONTENU
	iii. En quoi le bain favorise-t-il le bien-être à l'échelle sociale? - il aide à nous faire accepter des autres **iv. Quand faut-il prendre un bain?** - régulièrement **v. Comment prendre un bain:** - utiliser du savon, une serviette et une débarbouillette - revêtir des sous-vêtements propres - nettoyer la salle de bain après avoir terminé
D. MALADIES ET MÉDICAMENTS 1. PRÉVENTION ET CONTRÔLE a. Savoir que faire quand on ne se sent pas bien	1.a. MOYENS DE RETROUVER LA SANTÉ **i. Que faut-il faire lorsqu'on ne se sent pas bien?** - le dire à ses parents ou à l'enseignant - garder le lit et se reposer - s'il le faut, prendre les médicaments que nous donnent nos parents ou le médecin - voir le médecin - penser aux autres (en nous couvrant la bouche quand nous toussons, éternuons, etc.)

OBJECTIFS D'ENSEIGNEMENT	CONTENU
E. SÉCURITÉ ET PREMIERS SOINS 1. <u>MESURES DE SÉCURITÉ</u> a. Décrire des habitudes personnelles et familiales de sécurité	1.a. MESURES DE SÉCURITÉ POUR LA PERSONNE ET LA FAMILLE **i. Comment pouvons-nous favoriser la sécurité?** - en étant prudent - en étant patient - en se souciant des autres - en sachant comment agir dans les cas d'urgence (aller chercher de l'aide, savoir utiliser le téléphone, connaître le numéro à composer) - en connaissant les règles de la sécurité aquatique, de la circulation, de la conduite automobile, de la circulation à bicyclette, ainsi que les règles de sécurité en cas d'incendie - en s'assurant que les produits dangereux et inflammables sont bien remisés - en s'assurant que tous les médicaments sont bien remisés N.B.: Voir les règles de sécurité enseignées en 1re année, sous-thème **E.** **ii. Que doit-on employer pour se protéger, lorsque l'on pratique certains sports ou que l'on s'adonne à certains loisirs?** - un casque, lorsque nous patinons - un gilet de sauvetage, lorsque nous faisons du canotage - tout autre matériel de sécurité approprié à un sport ou à une activité en particulier

OBJECTIFS D'ENSEIGNEMENT	CONTENU
2. LES PREMIERS SOINS a. Connaître les rudiments des premiers soins	2.a. LES PREMIERS SOINS **i. Comment soigner les coupures et les égratignures:** - nous assurer que la coupure est propre, en la nettoyant avec des produits antiseptiques - mettre un pansement - demander l'aide du personnel de santé, si la coupure continue de saigner
F. PROTECTION DE LA SANTÉ 3. POLLUTION: ENVIRONNEMENT IMMÉDIAT a. Apprendre que chacun est responsable de l'apparence de la classe	3.a. APPARENCE DE LA CLASSE **i. Comment améliorer l'apparence de la classe:** - en ne laissant rien traîner - en faisant bon usage des produits en papier (serviettes, papier à écrire) - en veillant à ce que nos chaussures soient propres
b. S'apercevoir que la propreté de la classe contribue à son bien-être physique et social	3.b. PROPRETÉ DE LA CLASSE **i. Comment l'apparence de la classe peut-elle contribuer à notre bien-être physique?** - en assurant la sécurité - en procurant un milieu sain

OBJECTIFS D'ENSEIGNEMENT	CONTENU
	ii. Comment l'apparence de la classe contribue-t-elle à notre bien-être au niveau social? - en nous donnant un sentiment de fierté - en favorisant une attitude positive
4. ACTIVITÉS COMMUNAUTAIRES a. Se familiariser avec les installations de loisirs de la communauté	4.a. INSTALLATIONS DE LOISIRS **i. Où se trouvent:** - les piscines? - les patinoires? - les terrains de jeux? - les pistes cyclables et de randonnée? - les endroits où l'on peut pêcher et faire du canotage?

3[e] année

THÈME I: CONNAISSANCE ET ACCEPTATION DE SOI

THÈME II: RAPPORTS AVEC LES AUTRES

THÈME III: LES CARRIÈRES

THÈME IV: CONNAISSANCE ET SOIN DU CORPS

THÈME I: CONNAISSANCE ET ACCEPTATION DE SOI

SOUS-THÈMES:

A. SE DÉCOUVRIR

B. LES SENTIMENTS

D. RÔLE SOCIAL

OBJECTIFS D'ENSEIGNEMENT	CONTENU
A. SE DÉCOUVRIR	
1. VALORISATION DE SOI	
a. Apprendre à développer ses points forts	1.a. DÉVELOPPER SES POINTS FORTS **i. Comment développer ses points forts:** - en voyant ce que nous aimons et ce que nous prenons plaisir à faire - en relevant les points qui nous attirent des compliments: talents, passe-temps, créativité et apparence - en étant fiers de ce que nous faisons
b. Apprendre à faire face aux situations difficiles	1.b. FAIRE FACE AUX SITUATIONS DIFFICILES **i. Comment faisons-nous face aux difficultés?** - en reconnaissant nos points faibles - en nous fixant des objectifs pour les surmonter - en faisant des efforts - en se rappelant que "VOULOIR, C'EST POUVOIR"
B. LES SENTIMENTS	
2. ATTITUDE POSITIVE FACE AUX SENTIMENTS	
a. Développer ses aptitudes à contrôler son émotivité de façon positive	2.a. L'APPROCHE POSITIVE **i. Savoir contrôler ses émotions:** - penser avant d'agir (compter jusqu'à 10) - penser à la réaction des autres - savoir exprimer ce que nous ressentons (faire en sorte que les autres nous comprennent)

OBJECTIFS D'ENSEIGNEMENT	CONTENU
b. Développer des attitudes positives	2.b. EXPRIMER DES SENTIMENTS POSITIFS **i. Comment montrer une attitude positive:** - en soignant son apparence - en étant fier de son travail et de ses réalisations - en prenant part à des activités amusantes et valorisantes - en s'entourant d'amis avec qui l'on se sent bien
D. RÔLE SOCIAL 1. <u>ÉTABLIR DES RAPPORTS AVEC AUTRUI</u> a. Apprendre que grandir, c'est prendre des décisions et en accepter les conséquences	1.a. PRISE DE DÉCISIONS **i. Que devons-nous nous demander quand nous prenons une décision?** - si elle nous rendra heureux - si nous en serons fiers - si cela plaira aux autres - si cela blessera ou nuira à quelqu'un - s'il y a d'autres solutions **ii. Que suppose une décision?** - que nous pouvons gagner ou perdre - que nous en acceptons les conséquences - que nous estimons préférable de prendre une décision à <u>ne pas</u> en prendre - que nous n'avons pas peur d'admettre une erreur - que nous sommes prêts à réexaminer la question et à essayer de nouveau

OBJECTIFS D'ENSEIGNEMENT	CONTENU
b. Savoir que grandir, c'est aussi connaître des échecs et des moments de découragement	1.b. ACCEPTATION DES ÉCHECS ET DU DÉCOURAGEMENT **i. Indiquez des genres d'échecs et des causes de découragement:** - à l'école: les notes, les examens - parmi les amis: la perte d'un ami, les querelles - dans les sports: perdre une partie

THÈME II: RAPPORTS AVEC LES AUTRES

SOUS-THÈMES:

A. LES CAMARADES

B. L'ÉCOLE

OBJECTIFS D'ENSEIGNEMENT	CONTENU
A. LES CAMARADES	
1. APPRÉCIATION D'AUTRUI	1.a. L'ENTRAIDE
a. S'apercevoir qu'aider les autres apporte des satisfactions	**i. En quoi est-ce profitable d'aider les autres?** - cela rend heureux - cela permet de se faire de nouveaux amis - cela permet de resserrer des liens d'amitié - cela permet de mieux comprendre les gens et les rapports qu'ils entretiennent **ii. Comment ceux que nous aidons réagisssent-ils** - ils sont contents - ils nous aiment et nous apprécient - ils sont plus disposés à nous aider, quand nous avons besoin d'aide
2. LES AMIS	2.a. NOUER DES AMITIÉS
a. Nouer des liens d'amitié avec d'autres garçons et filles	**i. Comment se fait-on de nouveaux amis?** - en participant à des activités - en aidant et en collaborant avec les autres - en s'intéressant aux autres - en sachant écouter les autres - en poursuivant des intérêts communs

OBJECTIFS D'ENSEIGNEMENT	CONTENU
3. <u>IMPORTANCE DE SOI ET D'AUTRUI</u> a. Savoir comment les autres influencent la perception qu'on a de soi-même	3.a. INFLUENCE D'AUTRUI SUR LA PERCEPTION DE SOI **i. Comment les autres influencent-ils la façon dont nous nous percevons?** - par ce qu'ils disent - par ce qu'ils font ou ne font pas
B. L'ÉCOLE 1. <u>LA COLLABORATION</u> a. Voir l'école comme un endroit où l'on retrouve ses amis et où l'on s'en fait de nouveaux	1.a. NOUER DES AMITIÉS **i. Comment nouer des amitiés:** - en participant à des activités - par le travail d'équipe - par les conversations - par les affinités (les goûts communs) **ii. Indiquez d'autres façons de nouer des amitiés:** - par ses égards pour les autres: . savoir écouter . aider . montrer une attitude coopérative . être prévenant

OBJECTIFS D'ENSEIGNEMENT	CONTENU
2. <u>LES ADULTES</u> a. Savoir que les adultes peuvent nous aider dans nos rapports avec les autres	2.a. AIDER À RÉSOUDRE LES DIFFICULTÉS **i. Qui peut aider?** - les parents - l'enseignant - les grands-parents - les voisins - d'autres adultes **ii. Comment peuvent-ils aider?** - en écoutant - en donnant des conseils - en parlant de leurs propres expériences - en aidant à éclaircir une situation

THÈME III: LES CARRIÈRES

SOUS-THÈMES:

A. COMPRÉHENSION DE SOI

B. LES CARRIÈRES

C. PLANIFICATION D'UNE CARRIÈRE ET PRÉPARATION SCOLAIRE

OBJECTIFS D'ENSEIGNEMENT	CONTENU
A. COMPRÉHENSION DE SOI	
1. APTITUDES ET INTÉRÊTS PERSONNELS a. Savoir que les gens sont tous différents au plan physique, intellectuel et social	1.a. LES DIFFÉRENCES ENTRE LES GENS **i. Comment les gens se distinguent-ils les uns des autres?** physiquement: - par leur taille, leur poids, leur sexe intellectuellement: - par leurs aptitudes à raisonner, à poser des questions, à lire et à écrire socialement: - par leur personnalité: aime la solitude ou se retouver en compagnie d'autres personnes; préférence pour certaines activités
b. Démontrer une attitude positive vis-à-vis de soi-même et des autres	1.b. ATTITUDES POSITIVES **i. Comment peut-on démontrer une attitude positive vis-à-vis:** de soi-même? - en connaissant ses points forts et ses points faibles et en les acceptant; en ayant confiance en soi et en entreprenant des choses (se rappeler que "VOULOIR, C'EST POUVOIR") des autres? - en s'intéressant à eux - en les respectant - en sachant les apprécier

OBJECTIFS D'ENSEIGNEMENT	CONTENU
B. LES CARRIÈRES 1. LE MONDE DU TRAVAIL a. Saisir la notion de "travail" et l'associer à des rôles à la maison et à l'école	1.a. LE TRAVAIL **i. Qu'est-ce que le travail?** - un emploi, une entreprise, un métier, une profession **ii. Qui travaille à la maison?** - les parents, les enfants, la parenté **iii. Qui travaille à l'école?** (homme ou femme) - les enseignants, le directeur/la directrice, les élèves, le/la concierge, le/la secrétaire, l'infirmier/l'infirmière, l'aide-enseignant **iv. Pourquoi le travail est-il important?** - parce que le travail donne un sens et un but à notre vie - parce qu'il nous donne le sentiment d'avoir accompli quelque chose, ce qui contribue à la valorisation de soi **v. Pourquoi le travail est-il important?** - parce qu'il nous assure une sécurité financière

OBJECTIFS D'ENSEIGNEMENT	CONTENU
2. <u>OCCUPATIONS ET LOISIRS</u> a. Comprendre que la maîtrise des compétences de base augmente les possibilités d'emploi dans l'avenir	2.a. PRÉPARATION AU MONDE DU TRAVAIL **i. Indiquez des compétences de base qu'il faut maîtriser:** - savoir lire et écrire - savoir s'exprimer - savoir écouter - faire des recherches - connaître l'orthographe - écrire en lettres moulées et cursives - travailler avec les autres - connaître les règles de sécurité
b. Reconnaître la nécessité de savoir communiquer	2.b. SAVOIR COMMUNIQUER **i. Comment pouvons-nous améliorer notre habileté à communiquer?** - en développant nos aptitudes: . à écouter . à parler . à épeler . à écrire . à observer - en connaissant bien notre grammaire

OBJECTIFS D'ENSEIGNEMENT	CONTENU
C. PLANIFICATION D'UNE CARRIÈRE ET PRÉPARATION SCOLAIRE	
1. TECHNIQUES D'ÉTUDE a. Savoir que les habitudes acquises à l'école seront aussi utiles dans le monde du travail	1.a. HABITUDES ACQUISES À L'ÉCOLE ET LE MONDE DU TRAVAIL **i. Quelles sont les habitudes acquises à l'école qui se montreront utiles dans le monde du travail?** - la diligence - la persévérance - la fiabilité - l'ordre - la politesse - la responsabilité - la ponctualité
2. PRÉPARATION POUR L'ANNÉE SUIVANTE a. Se familiariser davantage avec les exigences du deuxième cycle de l'élémentaire	2.a. ORIENTATION EN VUE DU DEUXIÈME CYCLE DE L'ÉLÉMENTAIRE **i. De quelle façon le deuxième cycle de l'élémentaire diffère-t-il du premier?** - spécialisation: plus d'un enseignant - devoirs: finir à la maison les travaux entrepris en classe - davantage d'exercices écrits: rapports, etc. - travaux individuels: recherche, rapports, projets

THÈME IV: CONNAISSANCE ET SOIN DU CORPS

SOUS-THÈMES:

A. DÉVELOPPEMENT DU CORPS

B. ALIMENTATION

C. GRANDIR EN SANTÉ

D. MALADIES ET MÉDICAMENTS

E. SÉCURITÉ ET PREMIERS SOINS

F. PROTECTION DE LA SANTÉ

OBJECTIFS D'ENSEIGNEMENT	CONTENU
A. DÉVELOPPEMENT DU CORPS	
1. <u>LA CROISSANCE</u> a. Savoir que la croissance est influencée par l'hérédité	1.a. HÉRÉDITÉ: LES ENFANTS SONT TOUS DIFFÉRENTS **i. Comment se voit l'influence de l'hérédité?** - par les traits de famille: stature, traits du visage, yeux, teint, couleur des cheveux
b. Savoir que les enfants grandissent à un rythme différent	1.b. LE RYTHME DE CROISSANCE DES ENFANTS VARIE **i. De quelle façon la croissance diffère-t-elle?** - physiquement - intellectuellement - socialement - émotivement **ii. Pourquoi ces différences?** - à cause de l'hérédité - à cause des hormones - à cause du milieu
c. Savoir que l'alimentation et l'exercice influencent le poids et la force (facultatif)	1.c. ALIMENTATION ET EXERCICE **i. Qu'est-ce qui influence le poids?** - la quantité et le genre d'aliments consommés - les activités physiques auxquelles on participe

OBJECTIFS D'ENSEIGNEMENT	CONTENU
	ii. Qu'est-ce qui influence la force? - la consommation d'aliments appropriés - la quantité d'exercice
3. <u>LES PARTIES DU CORPS</u> a. Comprendre que les dents sont sensées durer toute la vie et qu'il faut une hygiène dentaire quotidienne pour avoir des dents et des gencives en bonne santé	3.a. SOINS DENTAIRES QUOTIDIENS **i. Pourquoi est-ce important de se brosser les dents tous les jours?** - pour éviter les caries - pour avoir un beau sourire **ii. Quand doit-on se brosser les dents?** - soigneusement au moins une fois par jour, et après chaque repas si possible **iii. Comment doit-on brosser ses dents?** Il faut employer une brosse dont les poils sont souples et à bouts arrondis; il importe de bien brosser les premières molaires permanentes si elles sont déjà poussées. Un mouvement horizontal et circulaire suffit pour débarrasser les dents des restes d'aliments et des bactéries qui causent la carie. **iv. Comment doit-on utiliser la soie dentaire?** Il faut utiliser la soie dentaire chaque jour pour enlever la plaque qui se loge entre les dents qui sont rapprochées et que la brosse ne permet pas d'enlever.

OBJECTIFS D'ENSEIGNEMENT	CONTENU
	Il peut être plus facile pour l'enfant de nouer les extrémités du fil de soie dentaire (d'une longueur de 35 à 40 cm) pour former un cercle avec le majeur, l'annulaire et l'auriculaire de chaque main et de se servir des index et des pouces pour guider le fil entre ses dents.
B. ALIMENTATION	
1. <u>CONNAISSANCE DES ALIMENTS NUTRITIFS</u> a. Savoir reconnaître les aliments nutritifs	1.a. ALIMENTS NUTRITIFS ET NON NUTRITIFS **i. Quelle différence y a-t-il entre un aliment nutritif et un aliment non nutritif?** - l'aliment nutritif appartient à l'un des quatres groupes alimentaires - tout aliment qui n'appartient pas à l'un de ces groupes est un aliment "supplémentaire"
b. Apprendre à aimer des mets de différents pays	1.b. METS EXOTIQUES **i. Nommez des mets exotiques:** - Tacos (Mexique) - Wienerschnitzel (Allemagne) - Sukiyaki (Japon) - Rôti et pouding Yorkshire (Grande-Bretagne) - Pyrogy (Ukraine) - Riz et pois (Jamaïque) - Spaghetti (Italie)

OBJECTIFS D'ENSEIGNEMENT	CONTENU
	ii. Comment les mets étrangers correspondent-ils aux quatre groupes d'aliments que nous connaissons? - en faisant des recherches, on découvrira toutes sortes d'aliments étrangers intéressants, qui appartiennent à ces groupes
2. CONNAISSANCE DES BESOINS ALIMENTAIRES a. Connaître les besoins alimentaires	2.a. BESOINS ALIMENTAIRES QUOTIDIENS **i. Quelle quantité d'aliments de chaque groupe doit-on manger chaque jour?** - le **Guide alimentaire canadien** donne ces renseignements - il faut manger un aliment de chaque groupe, à presque tous les repas - il est important de choisir ses collations parmi les aliments nutritifs **ii. Quelle quantité de nourriture un élève de 3e année mange-t-il chaque jour?** Pain et céréales de 3 à 5 portions (1 portion étant une tranche de pain ou 125-200 ml de macaroni, de riz ou de céréales cuites) Fruits et légumes de 4 à 5 portions (1 portion étant 125 ml de fruits, de légumes ou de jus)

OBJECTIFS D'ENSEIGNEMENT	CONTENU
	Viande et substituts 2 portions (1 portion étant 2 oeufs ou 60-90 g de viande maigre, de volaille ou de poisson) Lait et produits laitiers 2 ou 3 portions (1 portion étant 250 ml de lait, de yogourt ou de fromage cottage ou 45 g de fromage)
3. APPRÉCIATION DES QUANTITÉS a. Dresser un menu quotidien	3.a. MENUS QUOTIDIENS **i. Quel pourrait être le menu quotidien d'un élève de 3e année?** - Exemple: 125 ml de jus d'orange, 1 oeuf, 1 rôtie, 125 ml de lait, 125 ml de lait, 1 sandwich au beurre d'arachides, des carottes, une pomme, de l'eau; 60-90 g de poulet, 125 ml de pois verts, 1 pomme de terre moyenne, 250 ml de lait
C. GRANDIR EN SANTÉ 1. CONDITIONNEMENT PHYSIQUE a. Percevoir l'exercice comme une activité amusante et s'y adonner en classe, au gymnase et au terrain de jeux	1.a. EXERCICES AMUSANTS **i. Indiquez des exercices qui peuvent se faire en classe:** - seul ou en groupe: pivoter et se tourner, s'étirer et se tourner, se pencher et pivoter, se balancer

OBJECTIFS D'ENSEIGNEMENT	CONTENU
	ii. Indiquez des exercices à faire au gymnase: - seul ou en groupe: marcher, sauter, bondir, courir, s'élancer et s'arrêter, changer de direction, courir à toute allure, glisser, sauter à la corde, sauter à cloche-pied **iii. Indiquez des exercices à faire au terrain de jeux:** - faire rebondir, lancer, frapper du pied un ballon ou une balle, sauter à la corde, pratiquer des jeux de poursuite
4. <u>APPARENCE</u> a. Comprendre que la propreté d'une personne influence l'attitude de son entourage envers elle	4.a. COMMENT LES AUTRES NOUS VOIENT **i. Qu'est-ce que les autres peuvent trouver d'agréable en nous?** - la chevelure, l'habillement, le maintien, l'entretien des ongles, une apparence soignée **ii. Que devons-nous faire pour être propre?** - prendre un bain ou une douche régulièrement - se laver les cheveux lorsqu'ils sont sales ou gras - se laver les mains et le visage avec du savon et de l'eau tiède, avant le repas le matin et avant le coucher - changer de sous-vêtements régulièrement - garder ses vêtements propres - brosser ses dents et utiliser la soie dentaire chaque jour

OBJECTIFS D'ENSEIGNEMENT	CONTENU
D. MALADIES ET MÉDICAMENTS 1. PRÉVENTION ET CONTRÔLE a. Comprendre que de bonnes habitudes d'hygiène aident à rester en santé	1.a. HABITUDES D'HYGIÈNE PERSONNELLES **i. Comment pouvons-nous empêcher les microbes de se propager?** - en utilisant sa propre brosse à dents, son propre mouchoir, ses propres ustensiles - en veillant à bien nettoyer les coupures et les blessures **ii. Que doit-on faire pour être propre?** - se laver et prendre un bain régulièrement - porter des vêtements propres et appropriés pour chaque saison **iii. Comment protéger son corps?** - en se faisant vacciner - en se faisant examiner les poumons (tuberculose) - en se faisant examiner les dents et la vue régulièrement - en se faisant examiner par le médecin lorsque nous sommes malades **iv. Que doit-on surveiller quant à notre environnement?** - la ventilation de la pièce - la température - l'éclairage **v. Que doit-on surveiller quant à nos habitudes de vie?** - prendre des repas équilibrés et nourrissants - faire régulièrement de l'exercice - éviter de fumer - avoir des amis et une famille qui nous encouragent - avoir une image favorable de nous-mêmes

OBJECTIFS D'ENSEIGNEMENT	CONTENU
b. Savoir que le corps combat les maladies	1.b. LE CORPS COMBAT LES MICROBES **i. Comment le corps peut-il combattre les microbes?** - il développe une résistance aux maladies lorsque nous avons de bonnes habitudes d'hygiène - par des anticorps produits dans le sang et qui détruisent ou affaiblissent les bactéries ou neutralisent les poisons de nature organique
2. MÉDICAMENTS VENDUS SUR ET SANS ORDONNANCE a. Comprendre qu'il faut prendre des médicaments lorsque c'est nécessaire, mais que cela se fait seulement sous surveillance	2.a. QUAND EMPLOYER LES MÉDICAMENTS **i. Quand prenons-nous des médicaments?** - sur ordonnance du médecin - sous la surveillance des parents ou du tuteur **ii. Pourquoi prenons-nous des médicaments?** - pour combattre la maladie, la fièvre, les maux d'estomac, les maux de tête, le rhume **iii. Indiquez des médicaments et des remèdes courants:** - médicaments vendus sur ordonnance - médicaments en vente libre - les médicaments que l'on trouve à la maison

OBJECTIFS D'ENSEIGNEMENT	CONTENU
b. Apprendre à refuser ce qui nous est offert par des inconnus	2.b. REFUSER CE QUI NOUS EST OFFERT PAR DES INCONNUS **i. Qui devrait nous aider lorsque nous prenons des médicaments?** - il faut prendre les médicaments sous la surveillance des parents, du tuteur ou d'un infirmier/une infirmière seulement - il ne faut jamais accepter de produits qui nous sont offerts par des inconnus
3. <u>EFFETS NOCIFS DU TABAC, DE L'ALCOOL ET DES DROGUES</u> a. Être sensibilisé aux effets nocifs du tabac	3.a. DANGERS DE L'USAGE DU TABAC POUR LA SANTÉ **i. Pourquoi est-ce nuisible de fumer?** - parce que c'est la principale cause de cancer du poumon - parce que c'est associé à l'emphysème pulmonaire et à la bronchite chronique - parce que c'est associé aux troubles cardiaques - parce que cela pollue l'air de notre entourage
E. SÉCURITÉ ET PREMIERS SOINS 1. <u>MESURES DE SÉCURITÉ</u> a. Connaître les conditions qui demandent plus de prudence	1.a. LA SÉCURITÉ EN MOUVEMENT **i. Indiquez des modifications dans l'environnement qui demandent plus de prudence:** - neige, glace, foudre, brouillard, pluie, "smog", feu et vent

OBJECTIFS D'ENSEIGNEMENT	CONTENU
b. Indiquer et définir des mesures de sécurité individuelle	1.b. LA SÉCURITÉ INDIVIDUELLE **i. Indiquez des mesures à recommander:** - faire usage de la ceinture de sécurité en voiture - bien mastiquer sa nourriture - éviter les situations dangereuses - apprendre, sous surveillance, à bien se servir des allumettes - se tenir à l'écart des fils électriques tombés - employer les prises de courant avec prudence - s'assurer qu'un endroit est sûr, avant de s'y baigner ou d'y jouer - être conscient des dangers possibles, quand on fait voler un cerf-volant - porter un protecteur buccal et un casque ou tout autre équipement de sécurité approprié lorsque nécessaire **ii. Indiquez des règles de sécurité à bicyclette:** - s'assurer que la bicyclette est en bon état (freins, guidon) - employer les signaux manuels - observer les règlements de la circulation - savoir où rouler à bicyclette - être particulièrement prudent, lorsqu'on roule sur la grande route - employer du ruban réflecteur - être conscient des dangers - rouler en file indienne, sauf pour dépasser - faire attention aux piétons, aux voitures et aux autres cyclistes - rouler à droite - descendre et traverser à pied les rues achalandées

OBJECTIFS D'ENSEIGNEMENT	CONTENU
c. Identifier les personnes qui ont des compétences particulières en ce qui concerne la sécurité collective, et décrire leur rôle (On recommande d'aborder ce sous-thème dès le début de l'année scolaire.)	1.c. SERVICES COMMUNAUTAIRES **i. Qui veille à la sécurité?** (homme ou femme) les responsables des loisirs: . surveillants/surveillantes de baignade à la piscine, directeur/directrice des terrains de jeux les services de sécurité: . policiers, pompiers, parents-secours les responsables des premiers soins: . infirmiers/infirmières, pompiers, policiers, membres de l'Ambulance Saint-Jean
2. <u>LES PREMIERS SOINS</u> a. Apprendre comment soigner une brûlure	2.a. COMMENT SOIGNER LES BRÛLURES **i. Comment devons-nous soigner une brûlure?** - faire couler de l'eau froide sur la brûlure - ne pas enlever les vêtements - couvrir la brûlure d'un pansement - se faire soigner immédiatement dans le cas d'une brûlure grave
F. PROTECTION DE LA SANTÉ 1. <u>SERVICES DE SANTÉ ET SERVICES CONNEXES</u> (facultatif) a. Comprendre le rôle des services de dentisterie	1.a. RÔLE DES SERVICES DE DENTISTERIE **i. Indiquez des gens qui font partie du service de dentisterie:** (homme ou femme) - <u>le dentiste</u>: il/elle indique aux gens comment prendre soin de leurs dents et de leurs gencives; il/elle repère les problèmes dentaires et prépare un programme de traitement; il/elle assure un programme de prévention et de traitement complet

OBJECTIFS D'ENSEIGNEMENT	CONTENU
	- l'hygiéniste: il/elle enseigne aux gens comment prendre soin de leurs dents et de leurs gencives; il/elle enlève les dépôts qui se forment sur les dents (tartre, tâches et plaque); il/elle applique le fluorure sur les dents afin d'empêcher la carie, et prend les radiographies - l'assistant(e) dentaire: il/elle indique aux gens comment prendre soin de leurs dents et de leurs gencives; il/elle aide le dentiste, l'hygiéniste, l'infirmier/infirmière et l'orthodontiste à examiner et à traiter les patients; il/elle s'occupe parfois de polir les dents et applique le fluorure afin d'empêcher la carie; il/elle prend les radiographies - la/le réceptionniste: elle/il tient les dossiers et fixe les rendez-vous
b. Comprendre qu'il est important de rendre visite au dentiste régulièrement	1.b. VISITE CHEZ LE DENTISTE (homme ou femme) **i. Quand devrions-nous aller chez le dentiste?** - régulièrement pour un examen - quand on a besoin de ses services: dépistage des caries, obturation, extraction, nettoyage, orthodontie, pose de couronnes, prothèses, problèmes avec les gencives - après s'être blessé ou cassé une dent
4. ACTIVITÉS COMMUNAUTAIRES a. Se familiariser avec les installations de loisirs de la communauté	4.a. CONNAISSANCE DES SERVICES COMMUNAUTAIRES **i. Nommez des services récréatifs mis à la disposition de la population:** - les piscines, la patinoires, les terrains de jeux, les pistes cyclables et les sentiers de randonnée

OBJECTIFS D'ENSEIGNEMENT	CONTENU
	- savoir quels sports se pratiquent dans la localité, quelles sont les activités organisées (scouts et louvetaux, guides et jeannettes) - connaître les endroits où l'on peut faire de la pêche et du canotage - se familiariser avec les heures d'ouverture, l'emplacement et les prix d'entrée de ces services

4e année

THÈME I: CONNAISSANCE ET ACCEPTATION DE SOI

THÈME II: RAPPORTS AVEC LES AUTRES

THÈME III: LES CARRIÈRES

THÈME IV: CONNAISSANCE ET SOIN DU CORPS

THÈME V: LA SEXUALITÉ

THÈME I: CONNAISSANCE ET ACCEPTATION DE SOI

SOUS-THÈMES:

A. SE DÉCOUVRIR

B. LES SENTIMENTS

C. LA PERSONNALITÉ

D. RÔLE SOCIAL

OBJECTIFS D'ENSEIGNEMENT	CONTENU
A. SE DÉCOUVRIR	
1. VALORISATION DE SOI	1.a. RESPECT DE SOI
a. Comprendre que le respect de soi est essentiel	**i. Pourquoi doit-on se respecter?** - parce que chacun est unique - parce que nous apportons quelque chose de valable à notre famille, à l'école et à la communauté - parce que nous faisons bien certaines choses - parce que nous avons des points forts
b. Comprendre que des facteurs internes et externes influent sur l'impression qu'on a de soi	1.b. IDENTITÉ PROPRE **i. Quels sont les facteurs externes qui influencent notre perception de nous-mêmes?** - les amis, les parents, les enseignants, les camarades de classe, l'Église et la communauté, les voisins **ii. Quels sont les facteurs internes qui influencent notre perception de nous-mêmes?** - nos points forts, nos capacités physiques, notre assurance, notre intelligence, notre attitude mentale
c. Reconnaître que tout le monde change et évolue	1.c. ÉVOLUTION CONSTANTE **i. À quels plans, tes copains et toi, changez-vous constamment?** - aux plans physique, social, affectif et intellectuel

OBJECTIFS D'ENSEIGNEMENT	CONTENU
B. LES SENTIMENTS	
1. EXPRESSION PERSONNELLE a. Comprendre qu'il est normal et positif d'éprouver des sentiments et des émotions	1.a. TYPES DE SENTIMENTS **i. Indiquez des types de sentiments:** - la peur, l'anxiété, l'amour, la colère, la dépression, la culpabilité, la joie
b. Comprendre que nous éprouvons tous des sentiments et des émotions, mais que nous pouvons les exprimer différemment	1.b. FAÇONS D'EXPRIMER SES ÉMOTIONS **i. Indiquez quelques façons d'exprimer ses émotions:** - pleurer, rire, chanter, danser, courir, taquiner, intimider les autres, se vanter
c. Comprendre qu'il faut devenir responsable de la façon dont on exprime ses émotions	1.c. RESPONSABILITÉ QUANT À L'EXPRESSION DES ÉMOTIONS **i. De quoi devons-nous tenir compte?** - des autres, de soi-même, du lieu et du moment, des résultats, à savoir s'ils nous rendront, nous et les autres, plus heureux

OBJECTIFS D'ENSEIGNEMENT	CONTENU
C. LA PERSONNALITÉ	
1. <u>INFLUENCES ET ASPECTS DE LA PERSONNALITÉ</u> a. Connaître les bons et les mauvais côtés de sa personnalité	1.a. BONS ET MAUVAIS CÔTÉS **i. Nommez quelques qualités:** - respect d'autrui, égards pour les autres, honnêteté envers soi-même et envers les autres, attitude positive **ii. Nommez quelques mauvais côtés:** - actes ou gestes qui rendent les autres et nous-mêmes malheureux; le manque de respect pour autrui, les ressentiments à l'égard des autres, la jalousie, une attitude négative **iii. Qu'est-ce que la personnalité?** - ce que nous sommes aux plans physique, mental, affectif et spirituel
D. RÔLE SOCIAL	
1. <u>ÉTABLIR DES RAPPORTS AVEC AUTRUI</u> a. Reconnaître les effets de ses actes sur autrui	1.a. INFLUENCE DE SES ACTES **i. Nommez des actes qui peuvent avoir une influence sur les autres:** - taquiner - écouter - chuchoter - se battre - sourire - crier

OBJECTIFS D'ENSEIGNEMENT	CONTENU
b. Respecter les sentiments, les droits et les biens des autres	1.b. MONTRER DU RESPECT POUR LES AUTRES **i. Comment montrer du respect pour les autres:** - sentiments: en essayant de les comprendre - droits: en leur donnant l'occasion de s'exprimer - biens: en leur remettant les objets empruntés
2. <u>RESPONSABILITÉ PERSONNELLE</u> a. Assumer la responsabilité de ses actes	2.a. ÊTRE RESPONSABLE DE SES ACTES **i. Comment montrons-nous que nous sommes responsables de nos actes?** - en nous rappelant que chaque expérience est enrichissante - en étant fiers de nos actes - en admettant nos actes et les raisons qui les ont motivés

THÈME II: RAPPORTS AVEC LES AUTRES

SOUS-THÈMES:

A. LES CAMARADES

B. L'ÉCOLE

OBJECTIFS D'ENSEIGNEMENT	CONTENU
A. LES CAMARADES	
2. LES AMIS	2.a. L'AMITIÉ
a. Savoir ce qu'est un bon ami	i. **Qu'est-ce qu'un ami?** - une personne qui nous rend heureux - une personne que nous sommes toujours fiers de côtoyer - une personne qui est franche, honnête et sincère - une personne qui aime les mêmes choses que nous - une personne qui nous accepte comme nous sommes
b. Savoir pourquoi nous avons tous besoin d'avoir des amis	1.b. BESOIN D'AVOIR DES AMIS i. **Pourquoi avons-nous besoin d'amis?** - pour avoir de la compagnie - pour avoir quelqu'un à qui parler, avec qui jouer, à qui parler de nos problèmes - pour avoir quelqu'un qui nous appuie et avec qui avoir des liens toute notre vie
c. Comprendre l'importance de la courtoisie entre amis	1.c. COURTOISIE ENVERS LES AMIS i. **Comment démontrons-nous de la courtoisie envers nos amis?** - en respectant leurs biens - en respectant leurs sentiments - en respectant leurs droits

OBJECTIFS D'ENSEIGNEMENT	CONTENU
d. Savoir que les frères et soeurs peuvent aussi être des amis	1.d. FRÈRES ET SOEURS COMME AMIS **i. Qui d'autres peuvent être nos amis?** - nos frères - nos soeurs
e. Savoir comment se faire des amis et les garder	1.e. SE FAIRE DES AMIS **i. Comment nous faisons-nous des amis?** - en participant à de nombreuses activités - en sachant écouter - en se souciant des autres - en sachant collaborer - en sachant partager - en ayant une attitude positive - en sachant pardonner - en étant nous-mêmes **ii. Comment gardons-nous nos amis?** - en respectant leurs biens, leurs droits et leurs sentiments - en étant sincère et honnête - en étant nous-mêmes

OBJECTIFS D'ENSEIGNEMENT	CONTENU
B. L'ÉCOLE	
1. <u>LA COLLABORATION</u>	1.a. VALEUR D'AUTRUI
a. Savoir reconnaître les besoins d'un nouvel élève	**i. Que faut-il se rappeler au sujet des nouveaux élèves?** - qu'ils ont peu d'amis - qu'ils ont un sentiment d'incertitude face à un nouveau milieu - qu'ils manquent de confiance - qu'ils se sentent seuls
b. Reconnaître l'influence de son comportement sur le groupe	1.b. EFFETS DE SON COMPORTEMENT EN CLASSE **i. Sur qui ou sur quoi notre comportement agit-il?** - sur toute la classe - sur l'atmosphère - sur la leçon - sur l'enseignant
c. Assumer la responsabilité de son comportement	1.c. RESPONSABILITÉ DE SON COMPORTEMENT **i. Comment montrons-nous que nous assumons la responsabilité de notre comportement?** - en tenant compte des sentiments des autres avant d'agir - en assumant les conséquences de nos actes

OBJECTIFS D'ENSEIGNEMENT	CONTENU
d. Savoir qu'on peut changer son comportement	1.d. MODIFICATION DU COMPORTEMENT **i. Comment pouvons-nous modifier notre comportement?** - en demandant l'aide des autres - en nous fixant des objectifs à court et à long terme - en travaillant à nos objectifs à court terme - en vérifiant sans cesse nos progrès
e. Percevoir l'école comme un endroit où l'on est bien	1.e. FIERTÉ VIS-À-VIS DE L'ÉCOLE **i. Pourquoi sommes-nous bien à l'école?** - parce que nous y apprenons des choses - parce que nous y avons des amis - parce que nous y avons des expériences - parce que nous y développons nos aptitudes - parce que nous y accumulons des souvenirs
f. Être fier de son école et de ses réalisations	1.f. RÉALISATIONS SCOLAIRES **i. Qu'est-ce qui nous rend fiers de notre école?** - la propreté du hall d'entrée - la propreté de la classe - les manifestations spéciales - la propreté de la cour - les prix remportés par l'école (pour la sécurité, par exemple) - les prix remportés par les équipes - les prix remis aux élèves

THÈME III: LES CARRIÈRES

SOUS-THÈMES:

A. COMPRÉHENSION DE SOI

B. LES CARRIÈRES

C. PLANIFICATION D'UNE CARRIÈRE
ET PRÉPARATION SCOLAIRE

OBJECTIFS D'ENSEIGNEMENT	CONTENU
A. COMPRÉHENSION DE SOI	
1. APTITUDES ET INTÉRÊTS PERSONNELS a. Comprendre qu'il est important de partager son temps et ses talents avec les autres	1.a. PARTAGER SON TEMPS ET SES TALENTS **i. Pourquoi est-il important de partager son temps et ses talents?** - parce que cela nous aide à connaître les autres - parce que cela nous donne le sentiment d'accomplir quelque chose - parce que cela nous enseigne l'art de la collaboration et du partage - parce que cela nous amène à connaître des domaines de travail et de spécialisation
2. RAPPORTS AVEC AUTRUI a. Reconnaître et respecter les particularités, la dignité et la valeur de chacun	2.a. RESPECT D'AUTRUI **i. Quelles particularités devons-nous respecter?** - les talents - les particularités physiques - les aptitudes physiques - les aptitudes intellectuelles **ii. Comment voir le dignité et la valeur des autres:** - en se rappelant que chaque personne est unique - en se souvenant que chaque personne apporte quelque chose à la société - en cherchant les qualités de chacun

OBJECTIFS D'ENSEIGNEMENT	CONTENU
B. LES CARRIÈRES	
1. LE MONDE DU TRAVAIL a. Comprendre que nous dépendons des autres, des entreprises et des communautés pour nos besoins essentiels	1.a. DÉPENDANCE VIS-À-VIS DES AUTRES **i. De quelle façon dépendons-nous des autres?** (homme ou femme) - pour nos aliments (fermiers, industrie de transformation et détaillants) - pour le vêtement (fabricants, détaillants) - pour le logement (fabricants, ouvriers du bâtiment) - pour les soins de la santé (unités sanitaires, médecins, dentistes, hôpitaux) - éducation (écoles, enseignants)
b. Montrer son désir de travailler pour sa satisfaction personnelle et pour son autonomie	1.b. TENDRE VERS L'AUTONOMIE **i. Comment nous efforçons-nous d'être autonomes à la maison?** - en faisant des travaux domestiques - en faisant des devoirs - en prenant soin des animaux
2. OCCUPATIONS ET LOISIRS a. Comprendre que le développement d'une carrière se fait tout au long de sa vie	2.a. PROCESSUS QUI S'ÉTEND SUR TOUTE LA VIE **i. Qu'est-ce qu'une carrière?** - l'ensemble des occupations d'une personne, pendant une longue période de sa vie - ce qu'on fait pour gagner sa vie - peut comporter des joies et des ambitions, de même que des activités bénévoles

OBJECTIFS D'ENSEIGNEMENT	CONTENU
	ii. Quelles sont les étapes d'une carrière? - les responsabilités pendant l'enfance - le bénévolat - les emplois à mi-temps - les emplois permanents - les périodes de recyclage, en cours de vie active
3. ORIENTATIONS AU FOYER, À L'ÉCOLE ET DANS LA COMMUNAUTÉ a. Développer de nouveaux intérêts et de nouvelles aptitudes en participant à des activités au foyer, à l'école et dans la communauté	3.a. ORIENTATIONS AU FOYER, À L'ÉCOLE ET DANS LA COMMUNAUTÉ **i. Indiquez des activités communautaires:** - les programmes sportifs - les programmes d'artisanat et de bricolage - les clubs de jeunesse et les clubs sociaux **ii. Indiquez des activités qui se font à la maison:** - l'artisanat et le bricolage - les activités familiales **iii. Indiquez des activités scolaires:** - les projets d'apprentissage - les programmes sportifs - l'artisanat et le bricolage

OBJECTIFS D'ENSEIGNEMENT	CONTENU
C. PLANIFICATION D'UNE CARRIÈRE ET PRÉPARATION SCOLAIRE 2. PRÉPARATION POUR L'ANNÉE SUIVANTE a. Se sensibiliser davantage aux exigences de la 5e année	2.a. PRÉPARATION POUR L'ANNÉE SUIVANTE **i. Qu'est-ce qui préoccupe l'élève?** - les matières, les méthodes d'étude, les amis, les devoirs, les examens et les évaluations **ii. Quelles sont les habiletés acquises en 4e année, qui seront utiles en 5e année?** - l'attention (savoir écouter l'enseignant) - les moyens de communication (la rédaction, l'orthographe, l'expression orale, l'observation) - la connaissance des nombres et des règles de mathématiques - divers procédés ou méthodes dans le domaine des sciences et des études - le bon emploi de son temps en classe - la responsabilité de terminer son travail (les devoirs) - l'ordre (son pupitre) et l'organisation (ses notes, aptitude à travailler en groupe)

THÈME IV: CONNAISSANCE ET SOIN DU CORPS

SOUS-THÈMES:

A. DÉVELOPPEMENT DU CORPS

B. ALIMENTATION

C. GRANDIR EN SANTÉ

D. MALADIES, MÉDICAMENTS ET DROGUES

E. SÉCURITÉ ET PREMIERS SOINS

F. PROTECTION DE LA SANTÉ

OBJECTIFS D'ENSEIGNEMENT	CONTENU
A. DÉVELOPPEMENT DU CORPS	
1. LA CROISSANCE a. Savoir que la cellule est l'unité morphologique de base pour tous les êtres vivants et connaître les types de cellules et leurs fonctions	1.a. FONCTIONS DES CELLULES DU CORPS **i. Indiquez divers types de cellules:** - cellules musculaires - globules du sang - cellules cutanées - cellules nerveuses **ii. Quelles sont les fonctions des cellules du corps?** - reproduction de cellules du même genre - formation de tissus qui, à leur tour, composent les organes
2. LES SENS a. Savoir que plusieurs organes contribuent au sens de l'équilibre	2.a. L'ÉQUILIBRE **i. Quels sont les principaux organes qui contribuent à l'équilibre?** - les oreilles - les yeux - les muscles - les terminaisons nerveuses (le tout coordonné par le cerveau)
b. Connaître le rôle et la structure des deux principaux sens - la vue et l'ouïe	2.b. LES YEUX ET LES OREILLES **i. Quel est le rôle de l'oreille?** - nous permet d'entendre - participe à notre sens de l'équilibre

OBJECTIFS D'ENSEIGNEMENT	CONTENU
	ii. Quelle est la structure de l'oreille? - oreille externe: entrée du son - oreille moyenne (emplacement des osselets, entre le tympan et l'oreille moyenne): transmission du son - oreille interne (emplacement des cellules sensitives): interprétation du son par le cerveau **iii. Comment prendre soin de ses oreilles:** - en les lavant avec du savon et de l'eau - en évitant de se mettre des objets pointus dans les oreilles, ou de porter ces mêmes objets près des oreilles - en évitant les bruits excessifs - en voyant le médecin, lorsque le cérumen s'accumule anormalement ou qu'un problème se pose **iv. Quel est le rôle des yeux?** - perçoivent la distance - notent la position relative des objets - sont importants dans l'exécution d'ouvrages de précision (casse-tête, tri, jeux), perception de différentes formes (nombres et lettres) - permettent d'apprécier la beauté - permettent de lire - permettent de regarder, d'observer **v. Quelle est la structure de l'oeil?** - cornée - membrane transparente recouvrant l'oeil - iris - partie colorée de l'oeil, réglant la dilatation de la pupille - pupille - ouverture au centre de l'oeil, par laquelle entrent les rayons lumineux - rétine - paroi intérieure de l'oeil transmettant le message au nerf optique - cristallin - structure ovale derrière l'iris, faisant converger la lumière sur la rétine - nerf optique - transmet le message (image) au cerveau

OBJECTIFS D'ENSEIGNEMENT	CONTENU
3. LES PARTIES DU CORPS (LES APPAREILS PHYSIOLOGIQUES) a. Savoir que les organes sont essentiels à la vie et au bon fonctionnement du corps	3.a. LES PRINCIPAUX ORGANES **i. Qu'est-ce qu'un organe?** - un ensemble de tissus, arrangés de manière à former une structure particulière et remplissant une fonction bien précise **ii. Quels sont les principaux organes?** - le cerveau - le coeur - les poumons - l'estomac - le foie - l'intestin grêle - le gros intestin - les reins - la peau
b. Connaître le rôle, l'emplacement et la structure de l'appareil digestif	3.b. L'APPAREIL DIGESTIF **i. Quel est le rôle de l'appareil digestif?** - décomposer les aliments, pour que le corps puisse en tirer de l'énergie **ii. Quelle est la structure de l'appareil digestif?** - dents - mastiquent les aliments - glandes salivaires - sécrètent la salive qui aide à décomposer les aliments - oesophage - amène les aliments à l'estomac - estomac - brasse les aliments, en y incorporant les sucs gastriques - intestin grêle - transmet les aliments digérés dans le sang - gros intestin - élimine les déchets

OBJECTIFS D'ENSEIGNEMENT	CONTENU
	iii. Quels sont les problèmes associés à l'appareil digestif? - vomissement - diarrhée - constipation - appendicite - ulcères - brûlures d'estomac - indigestion **iv. Comment garder l'appareil digestif en santé:** - en ayant un régime alimentaire équilibré - en mangeant suffisamment d'aliments nutritifs et de fibres alimentaires
c. Connaître le rôle, l'emplacement et la structure de l'appareil urinaire	3.c. L'APPAREIL URINAIRE **i. Quel est le rôle de l'appareil urinaire?** - élimine les déchets que contient le sang **ii. Quelle est la structure de l'appareil urinaire?** - reins: extraient les déchets du sang et les transmettent à la vessie - vessie: un sac servant à accumuler l'urine en provenance des reins **iii. Indiquez certains des problèmes associés à l'appareil urinaire:** - infection des reins ou de la vessie - calculs rénaux

OBJECTIFS D'ENSEIGNEMENT	CONTENU
d. Comprendre que les dents devraient durer toute la vie	3.d. HYGIÈNE DENTAIRE - DURANT TOUTE LA VIE i. **Indiquez de bonnes habitudes en ce qui concerne l'hygiène dentaire:** - le brossage et l'emploi quotidien de la soie dentaire enlèvent la plaque et réduisent les risques d'infection des gencives - un bonne alimentation (fondée sur le **Guide alimentaire canadien**) - l'emploi de fluorures - des visites régulières chez le dentiste
e. Savoir que certains problèmes dentaires exigent qu'on fasse appel à des spécialistes	3.e. SOINS DENTAIRES SPÉCIALISÉS i. **Nommez des signes indicateurs de problèmes dentaires pouvant exiger les soins d'un spécialiste:** - enflure au niveau des maxillaires - mauvaises habitudes, telles que sucer encore son pouce ou un doigt, passé l'âge de trois à cinq ans - maux de dents - plaque dentaire (dépôt gélatineux) - tartre (dépôt très dur) - saignement des gencives - tache brune ou noire ou carie sur le dessus ou sur un côté de la couronne de la dent - mastication d'un seul côté de la bouche - dents qui bougent ii. **Nommez des soins préventifs administrés par les techniciens/les techniciennes en dentisterie:** (homme ou femme) - enseigner aux patients comment prendre soin de leurs dents et de leurs gencives. C'est d'ailleurs la tâche la plus importante, car tous doivent apprendre à assumer la responsabilité de leur santé dentaire.

OBJECTIFS D'ENSEIGNEMENT	CONTENU
	- enlever les dépôts très durs (par prophylaxie ou détartrage). Lorsqu'on néglige trop longtemps d'enlever la plaque qui recouvre les dents, celle-ci durcit et se transforme en tartre. Le tartre ne peut être enlevé avec la brosse ou la soie dentaire et, même quand il n'est pas visible, il contribue à l'inflammation des gencives. Pour la plupart des gens (même les enfants), il faut alors faire appel au dentiste ou à l'hygiéniste. On peut toutefois ralentir la formation de tartre par des soins dentaires rigoureux et quotidiens. iii. **Indiquez des traitements assurés par le dentiste:** (homme ou femme) - <u>obturation</u> Le dentiste repère les caries et fait les obturations. Il/Elle emploie des instruments spéciaux pour repérer les caries. Parfois, il faut aussi faire une radiographie pour localiser celles qui ne seraient pas apparentes autrement. Le dentiste se sert ensuite d'une fraise pour enlever la partie cariée et, une fois la dent bien nettoyée, il/elle la remplit avec un amalgame spécial. C'est ce qu'on appelle un plombage ou une obturation. Le dentiste forme et polit ensuite la partie obturée afin de reproduire la forme naturelle de la dent et de faciliter autant que possible la mastication et le nettoyage. Pour les enfants, les obtura-tions se font habituellement à l'aide d'un amalgame d'argent et d'autres métaux. On emploie une substance reproduisant la couleur de la dent pour les dents de devant. Dans certains cas, on peut employer une couronne d'acier inoxydable pour réparer une dent de lait très cariée ou une dent permanente cassée par accident. Lorsqu'une dent cariée n'est pas soignée assez tôt, la carie se propage jusqu'à la pulpe et peut causer un abcès à l'extrémité de la racine.

OBJECTIFS D'ENSEIGNEMENT	CONTENU
	- traitement de canal Lorsqu'une dent est très cariée, la pulpe (qui renferme le nerf et le sang qui nourrit la dent) doit être traitée avant qu'on puisse la réparer. Il s'agit d'un traitement de la pulpe dentaire (ou d'un traitement endodontique). - redressement des dents (traitement orthodontique) Au cours des siècles, la mâchoire de l'homme a rapetissé. Il semble que cela soit dû à l'évolution de son régime alimentaire, qui ne comporte plus les aliments grossiers dont l'homme primitif se nourrissait. Chez certaines personnes, ce rétrécissement fait que leurs dents sont trop serrées. Or il faut que les dents soient assez droites et espacées régulièrement pour remplir leur rôle avec efficacité et avoir belle apparence. Très souvent, le dentiste peut corriger une dentition trop serrée et irrégulière. Ce traitement d'orthodontie suppose l'emploi d'appareils d'orthodontie et parfois même l'extraction de quelques dents.
B. ALIMENTATION 1. CONNAISSANCE DES ALIMENTS NUTRITIFS a. Savoir reconnaître les aliments nutritifs	1.a. ALIMENTS NUTRITIFS **i. Qu'est-ce qu'un aliment nutritif?** - un aliment qui fournit les substances essentielles à la croissance, et permet d'avoir assez d'énergie pour travailler, jouer et demeurer en santé

OBJECTIFS D'ENSEIGNEMENT	CONTENU
b. Classer les aliments parmi les quatre groupes de base	1.b. CLASSIFICATION DES ALIMENTS **i. Comment pouvons-nous classer ou grouper les aliments?** - en quatre groupes, d'après les éléments nutritifs qu'ils renferment (selon le **Guide alimentaire canadien**) - Pains et céréales - Fruits et légumes - Lait et produits laitiers - Viande et substituts **ii.** Les aliments peuvent contenir des ingrédients qui proviennent de plus d'un groupe: on les dit alors "composites" (sandwiches, pizzas, ragoûts par exemple) **iii.** Les aliments qui n'appartiennent à aucun des quatre groupes établis (d'après les éléments nutritifs qu'ils contiennent) sont dits "supplémentaires" (le gâteau, par exemple).
c. Reconnaître le rôle de divers aliments	1.c. RÔLE DES ALIMENTS **i. Quels sont les rôles des aliments?** - Pain et céréales - donnent de l'énergie - Fruits et légumes - protègent la santé - Lait et produits laitiers - renforcent l'ossature (os et dents) - Viande et substituts - renforcent la musculature et les tissus

OBJECTIFS D'ENSEIGNEMENT	CONTENU
2. <u>CONNAISSANCE DES BESOINS ALIMENTAIRES</u> a. Connaître les besoins alimentaires	2.a. BESOINS ALIMENTAIRES QUOTIDIENS **i. Quelle quantité d'aliments de chaque groupe devons-nous manger?** - le **Guide alimentaire canadien** donne ces renseignements - il faut manger un aliment de chaque groupe à presque tous les repas **ii. Quelle quantité d'aliments de chaque groupe un élève de 4e année doit-il manger en une journée?** - <u>Pain et céréales</u> - de 3 à 5 portions (1 portion = 1 tranche de pain ou 125-200 ml de macaroni, de riz ou de céréales cuites) - <u>Fruit et légumes</u> - 4 ou 5 portions (1 portion = 125 ml de légumes, de fruits ou de jus) - <u>Viande et substituts</u> - 2 portions (1 portion = 2 oeufs, 60-90 g de viande maigre, de volaille ou de poisson) - <u>Lait et produits laitiers</u> - 2 ou 3 portions (1 portion = 250 ml de lait, de yogourt, de fromage cottage ou 45 g de fromage)

OBJECTIFS D'ENSEIGNEMENT	CONTENU
3. APPRÉCIATION DES QUANTITÉS a. Planifier un petit déjeuner équilibré et des goûters nourrissants	3.a. PLANIFICATION D'UN PETIT DÉJEUNER ÉQUILIBRÉ **i. Pourquoi est-ce important de prendre un petit déjeuner équilibré?** - parce que la quantité d'aliments que nous prenons dans une journée doit être répartie sur toute la journée - parce que nous devons "cesser" le jeûne de la nuit et bien démarrer la journée **ii. Pourquoi est-ce important de prendre des goûters nourrissants?** - parce qu'ils complètent le régime suggéré par le **Guide alimentaire canadien**
b. Choisir des aliments nutritifs	3.b. CHOIX DES ALIMENTS **i. Quand pouvons-nous manger des aliments dits "supplémentaires"?** - lorsque nous avons observé toutes les recommandations du **Guide alimentaire canadien** et qu'un apport supplémentaire de sucre, ou de gras, ne risque pas d'être nuisible **ii. Que devrions-nous faire pour nous assurer de prendre un déjeuner équilibré?** - se lever un peu plus tôt - aider à planifier et à préparer le petit déjeuner

OBJECTIFS D'ENSEIGNEMENT	CONTENU
C. GRANDIR EN SANTÉ	
1. CONDITIONNEMENT PHYSIQUE a. Comprendre que l'alimentation, le repos, l'exercice et suffisamment de sommeil et d'activité physique sont tous des éléments nécessaires à un mode de vie sain	1.a. ATTITUDE PERSONNELLE VIS-À-VIS DE LA BONNE FORME PHYSIQUE **i. Indiquez certains des principaux facteurs d'une bonne santé:** - exercice - repos - sommeil - poids stable - alimentation - activités quotidiennes - attitude constructive
3. POIDS, FORCE ET MAINTIEN a. Connaître les règles du bon maintien	3.a. RÈGLES DU BON MAINTIEN **i. Quelles sont les règles du bon maintien?** - porter la tête haute - bomber le thorax - les épaules légèrement penchées vers l'arrière - les bras le long du corps - rentrer le ventre - garder les pieds bien à plat sur le sol, en faisant porter son poids de façon uniforme

OBJECTIFS D'ENSEIGNEMENT	CONTENU
b. Connaître l'importance d'un bon maintien et de ses implications physiques et sociales	3.b. IMPORTANCE D'UN BON MAINTIEN **i. Quelles sont les implications d'un bon maintien au plan social?** - reflet de la disposition psychologique de la personne - air de confiance en soi - meilleure apparence, parce que les vêtements font mieux - impression de bonne condition physique **ii. Quels sont les effets d'un bon maintien au plan physique?** - meilleur tonus musculaire - meilleure coordination
c. Se familiariser avec certains problèmes associés à un mauvais maintien et comment les éviter	3.c. PROBLÈMES CAUSÉS PAR UN MAUVAIS MAINTIEN **i. Comment pouvons-nous éviter les problèmes causés par un mauvais maintien?** - taille cambrée: rentrer le ventre - dos rond: redresser les épaules - mauvaise répartition du poids: porter la tête haute, le menton relevé
4. <u>APPARENCE</u> a. Connaître la structure et le rôle de la peau, du système pileux et des ongles	4.a. PEAU, SYSTÈME PILEUX ET ONGLES **i. En quoi consistent la peau, le système pileux et les ongles?** - peau: épiderme (couche externe) derme (couche interne) - système pileux: racine tige - ongles: cellules cutanées durcies

OBJECTIFS D'ENSEIGNEMENT	CONTENU
	ii. Quels sont les rôles de la peau, du système pileux et des ongles? - peau: évacue la sueur (transpiration) règle la température du corps supporte des vaisseaux sanguins, des nerfs et sudoripares des glandes enveloppe protectrice du corps - système pileux: donne la chaleur protège la peau réagit au toucher - ongles: pour gratter
b. Savoir comment et quand se laver les cheveux	4.b. LAVAGE DES CHEVEUX **i. Quand et comment se lave-t-on les cheveux?** - lorsqu'ils sont gras - en employant un shampooing et en veillant à bien les rincer
c. Se couper les ongles de la bonne façon	4.c. ENTRETIEN DES ONGLES **i. Comment prendre soin des ongles:** - employer une lime pour leur donner une forme - employer des ciseaux pour les couper (forme arrondie pour les doigts et droite pour les orteils) - les nettoyer avec une brosse - surveiller les ongles incarnés, surtout dans le cas des orteils

OBJECTIFS D'ENSEIGNEMENT	CONTENU
d. Comprendre les effets de l'alimentation sur la peau, le système pileux et les ongles	4.d. EFFETS DE L'ALIMENTATION SUR L'APPARENCE **i. Comment l'alimentation peut-elle affecter la peau, le système pileux et les ongles?** - cheveux: croisssance, texture et éclat - peau: texture et type (peau sèche ou grasse) - ongles: croissance, texture, dureté, taches
D. MALADIES, MÉDICAMENTS ET DROGUES 1. PRÉVENTION ET CONTRÔLE a. Savoir qu'il y a des maladies qui sont contagieuses et d'autres qui ne le sont pas	1.a. MALADIES CONTAGIEUSES ET NON CONTAGIEUSES **i. Qu'est-ce qu'une maladie contagieuse?** - maladie causée par un micro-organisme infectueux particulier ou par ses produits toxiques, contractée par un être humain - bon nombre sont propagées par l'être humain, par des plantes ou par des animaux **ii. Comment éviter les maladies contagieuses:** - en se lavant (rester propre) - en se faisant vacciner - en se couvrant la bouche lorsqu'on tousse **iii. Qu'est-ce qu'une maladie non contagieuse?** - maladie causée par: l'environnement, l'hérédité, une mauvaise alimentation, le tabac, le manque d'exercice, l'alcool, le soleil ou une infection

OBJECTIFS D'ENSEIGNEMENT	CONTENU
	iv. Comment éviter les maladies non contagieuses: - en modifiant son mode de vie ou son environnement - en apprenant davantage sur l'hérédité - en cherchant de nouveaux moyens de prévention
b. Savoir ce qui cause la maladie	1.b. LES CAUSES DE MALADIES **i. Indiquez des sources de maladies:** - un mauvais fonctionnement du corps - les microbes (bactéries, virus, poisons) - les éléments nocifs du mode de vie (tabac, consommation excessive d'alcool ou de gras, hypertension, etc.)
2. <u>MÉDICAMENTS VENDUS SUR ET SANS ORDONNANCE</u> a. Faire la différence entre les médicaments vendus sur ordonnance et ceux qui ne le sont pas	2.a. LES MÉDICAMENTS: USAGES ET EFFETS **i. Qu'est-ce qu'un médicament vendu sur ordonnance?** - un médicament prescrit par le médecin, à la suite de son diagnostic **ii. Qu'est-ce qu'un médicament vendu sans ordonnance?** - remède personnel - n'est pas toujours indispensable pour se rétablir - parfois utilisé pour se soulager de maux bénins

OBJECTIFS D'ENSEIGNEMENT	CONTENU
b. Types de médicaments vendus sur et sans ordonnance	2.b. LES TYPES DE MÉDICAMENTS i. **Indiquez des types de médicaments vendus sur ordonnance seulement:** - les antibiotiques, comme la pénicilline - les calmants ii. **Indiquez des types de médicaments qui sont vendus sans ordonnance:** - l'aspirine - les décongestionnants - les sirops contre la toux - les vitamines
3. EFFETS NOCIFS DU TABAC, DE L'ALCOOL, ET DES DROGUES a. Comprendre pourquoi les gens consomment de l'alcool, du tabac ou des drogues	3.a. POURQUOI LES GENS CONSOMMENT DE L'ALCOOL, DU TABAC OU DES DROGUES i. **Donnez quelques-unes des raisons pour lesquelles les gens consomment ces produits:** - parce qu'ils ont besoin de se sentir différents - parce qu'ils ne sont pas heureux - par curiosité - parce qu'ils veulent faire comme les autres - parce qu'ils suivent l'exemple d'enfants plus âgés et d'adultes - parce qu'ils ne peuvent pas résister aux pressions exercées sur eux par leurs camarades

OBJECTIFS D'ENSEIGNEMENT	CONTENU
	ii. Qu'est-ce qui détermine les effets de ces produits? - la quantité consommée - le degré de tolérance de celui qui en prend - la constitution de l'individu - les réactions à d'autres drogues - l'ambiance
b. Savoir que certaines boissons et certains aliments courants contiennent de la caféine et comprendre les effets de celle-ci	3.b. LA CAFÉINE: USAGE ET EFFETS **i. Qu'est-ce qui contient de la caféine?** - le thé, le café, les boissons gazeuses, les analgésiques **ii. Quels sont les effets de la caféine?** - il s'agit d'un stimulant - augmente la circulation sanguine et la nervosité - peut causer l'insomie, des maux de tête et des troubles digestifs
E. SÉCURITÉ ET PREMIERS SOINS 1. MESURES DE SÉCURITÉ a. Connaître les règles qui s'appliquent aux piétons	1.a. LA SÉCURITÉ DES PIÉTONS **i. Citez des règles importantes pour les piétons:** - le soir, porter des vêtements qui réfléchissent la lumière, marcher en faisant face aux voitures - emprunter le trottoir - traverser la rue là où y a des feux, ou aux passages pour piétons - éviter de marcher sur la chaussée et de traverser ailleurs qu'aux endroits indiqués

OBJECTIFS D'ENSEIGNEMENT	CONTENU
	- éviter de marcher sur la voie ferrée - respecter les panneaux de signalisation routière - faire attention, lorsqu'il fait mauvais - traverser les rues en marchant, et non en courant - obéir aux membres de la patrouille scolaire
b. Connaître les mesures de sécurité à la maison et à l'école	1.b. LA SÉCURITÉ À LA MAISON ET À L'ÉCOLE **i. Indiquez des mesures de sécurité qui s'appliquent à la maison et à l'école:** - emploi sûr des allumettes et des produits de nettoyage - règles de sécurité et mesures d'évacuation en cas d'incendie - emploi sûr des prises de courant - être prudent avec des outils tranchants **ii. Quel matériel de sécurité peut-on utiliser?** - casques - gilets de sauvetage - protecteurs buccaux et autre équipement de sécurité approprié à l'activité
c. Se montrer courtois et prudent lorsqu'on monte dans un véhicule	1.c. LA COURTOISIE **i. Indiquez des règles de sécurité pour les passagers d'un autobus, du métro, d'un train ou d'un avion:** - attendre sur le trottoir, non sur la chaussée - avoir son billet ou son laissez-passer à la main - laisser descendre les gens avant de monter - éviter de pousser et de bousculer - ne pas sortir le bras par la fenêtre, lorsque le véhicule est en mouvement - ne rien jeter à l'extérieur

OBJECTIFS D'ENSEIGNEMENT	CONTENU
	ii. Indiquez des règles de sécurité pour les passagers d'une automobile: - porter la ceinture - être courtois envers le conducteur/la conductrice - s'adonner seulement à des activités qui conviennent en voiture
d. Connaître les règles de sécurité en ce qui concerne les loisirs dans la communauté	1.d. LA SÉCURITÉ ET LES LOISIRS **i. Indiquez des règles de sécurité à respecter dans les parcs et terrains de jeux:** - se méfier des inconnus et des animaux - agir avec prudence - employer le matériel pour les fins auxquelles il a été conçu - être prudent, lorsqu'on doit aller chercher un ballon qui a roulé dans la rue **ii. Indiquez des règles de sécurité aquatique:** - ne se baigner qu'en présence d'un adulte ou d'un(e) surveillant(e) de baignade - ne jamais nager seul - ne pas s'adonner à des jeux brutaux - prendre des cours de natation
e. Connaître les règles de sécurité à bicyclette	1.e. LA SÉCURITÉ À BICYCLETTE **i. Indiquez des règles de sécurité à bicyclette:** - garder sa bicyclette en bon état (freins et guidon) - signaler manuellement son intention de tourner ou de s'arrêter - observer les règles de la circulation - savoir où rouler à bicyclette

OBJECTIFS D'ENSEIGNEMENT	CONTENU
	- faire particulièrement attention, lorsqu'on roule sur la grande route - faire usage du ruban réflecteur - être conscient des dangers - rouler en file indienne, sauf pour dépasser - être conscient des dangers - être attentif aux piétons, aux voitures et aux autres cyclistes - rouler à droite de la chaussée - descendre et traverser, à pied, les rues achalandées (voir le thème IV, E.1.b.ii) de la 3e année - **Sécurité à bicyclette**
2. <u>LES PREMIERS SOINS</u>	2.a. LES RUDIMENTS DES PREMIERS SOINS ET DU SECOURISME
a. Avoir une connaissance élémentaire des premiers soins et des techniques de secourisme	**i. Nommez des cas d'urgence:** - arrêt respiratoire - empoisonnement - brûlure - saignement - étouffement - chute - engelure - coup de soleil **ii. Indiquez diverses mesures à prendre en cas d'urgence:** Si possible, obtenir de l'aide immédiatement - <u>coup de soleil</u>: se mettre à l'ombre et rafraîchir la peau avec de l'eau fraîche - <u>coupure</u>: nettoyer la plaie avec un antiseptique et mettre un pansement

OBJECTIFS D'ENSEIGNEMENT	CONTENU
	- étouffement: frapper le haut du dos avec le talon de la main et, au besoin, employer la technique de Heimlich (c'est-à-dire, se placer derrière la victime, fermer le poing et le recouvrir de l'autre main en ceinturant la victime juste au-dessus du nombril, et donner un coup sec vers le haut sous les côtes) - empoisonnement: appeler le Centre anti-poison ou le Service d'urgence de l'hôpital, pour savoir que faire; vérifier si l'étiquette du contenant indique les premiers soins à donner, et garder le contenant pour l'apporter à l'hôpital - engelure: mettre de l'eau chaude et, si la victime est consciente, lui faire prendre des boissons chaudes, ne pas masser la partie gelée, afin d'éviter d'endommager davantage les tissus. Remarque: Le traitement varie selon la gravité de l'engelure. - brûlure: faire couler de l'eau froide sur celle-ci - saignement: nettoyer la plaie avec de l'eau; mettre un pansement propre, en faisant pression sur la plaie; élever le membre blessé - saignement du nez: asseoir le patient, lui faire pencher la tête légèrement en avant, pincer le nez et respirer par la bouche, maintenir la pression pendant 10 minutes pour permettre la coagulation; voir un membre du personnel médical, si le saignement persiste **iii. Que faire quand quelqu'un cesse de respirer:** - administrer la respiration artificielle, c'est-à-dire: étendre la personne sur le dos, vérifier qu'elle n'a rien dans la bouche; lui renverser légèrement la tête de sorte que sa bouche s'ouvre naturellement (on peut placer une serviette ou un vêtement plié sous la nuque pour maintenir cette position); lui pincer le nez et lui couvrir la bouche de la sienne, en soufflant jusqu'à ce que le thorax se bombe; relâcher les narines pour laisser échapper l'air (le thorax se dégonfle)

OBJECTIFS D'ENSEIGNEMENT	CONTENU
F. PROTECTION DE LA SANTÉ	
1. SERVICES DE SANTÉ ET SERVICES CONNEXES (facultatif)	1.a. PRINCIPALES SOURCES DE CONSEILS ET DE SOUTIEN
a. Savoir pourquoi les gens ont besoin de conseils et de soutien	**i. Pourquoi avons-nous besoin de conseils et de soutien?** - pour faire face aux problèmes et au stress associés . à l'école . à la famille . aux amis . à des lacunes personnelles
b. Connaître quelques-unes des principales sources de conseils et de soutien	**ii. Quelles sont nos sources de conseils et de soutien?** (homme ou femme) - notre jugement (le bon sens) - nos parents - les enseignants - les conseillers/conseillères pédagogiques - l'infirmier/infirmière de l'école - notre médecin - notre conseiller spirituel - nos amis - nos copains de classe - les dirigeants d'un club, auquel nous appartenons
c. Savoir employer les sources de conseils et de soutien	**iii. Comment devons-nous nous y prendre pour faire appel aux sources de conseils et de soutien?** Nous devons: - décider si nous pouvons nous débrouiller seul, sinon décider qui peut nous aider - prendre rendez-vous ou demander à parler à la personne en question

OBJECTIFS D'ENSEIGNEMENT	CONTENU
	- exposer notre difficulté - expliquer ce que nous avons déjà fait pour la résoudre - écouter les suggestions de la personne consultée - décider avec elle ce qu'on doit faire - se rappeler ce qu'il faut faire lorsque la situation se présente à nouveau - avoir, au besoin, d'autres entretiens avec la personne consultée
3. POLLUTION a. Reconnaître qu'on doit être attentif à son environnement pour s'assurer un avenir	3.a. RESPONSABILITÉ DE PROTÉGER L'ENVIRONNEMENT **i. Quelles sont les responsabilités de l'homme vis-à-vis de l'environnement?** - économiser l'eau - économiser l'électricité - économiser la chaleur - éviter de laisser des déchets partout - éviter de polluer l'air - éviter de polluer l'environnement par le bruit - restreindre l'emploi des pesticides - restreindre l'emploi des matières radioactives
b. Accepter qu'on a la responsabilité d'économiser l'énergie et de diminuer le gaspillage.	3.b. ECONOMIE DE L'ÉNERGIE ET DIMINUTION DU GASPILLAGE **i. Comment économiser l'énergie et diminuer le gaspillage:** - en éteignant bien les feux de camp - en éteignant la lumière, lorsqu'on ne l'utilise pas - en réparant les robinets qui coulent - en essayant de recycler les produits - en évitant la surconsommation

OBJECTIFS D'ENSEIGNEMENT	CONTENU
c. Savoir qu'on doit déposer les déchets dans les récipients prévus à cet effet	3.c. QUOI FAIRE DES DÉCHETS **i. Comment se débarrasser des déchets:** - en les déposant dans des sacs à déchets ou des poubelles . à la maison . au terrain de jeux . sur la rue . sur la grande route . en voiture . dans les véhicules de transport en commun . au cinéma . dans les parcs
d. Comprendre pourquoi il faut garder les terrains de jeux propres et acquérir un comportement qui permette de garder la cour de l'école propre	3.d. TERRAINS DE JEUX PROPRES **i. Pourquoi devons-nous garder les terrains de jeux propres?** - pour pouvoir en être fier - pour éviter les accidents et éliminer les risques à la santé

THÈME V: LA SEXUALITÉ

SOUS-THÈMES:

A. LA PUBERTÉ

B. LA REPRODUCTION

PRÉPARATION AU COURS DE SEXUALITÉ

La personne, source de vie

L'enseignement de la sexualité demeure un sujet qui soulève beaucoup de controverse. La méthode utilisée dans ce programme prend pour acquis que les élèves reçoivent quotidiennement une formation à la sexualité. Cette formation peut venir de leur famille, de leurs camarades ou des médias d'information. Il est évident que les jeunes sont, ainsi, exposés à une foule de renseignements, parfois contradictoires, parfois déroutants, à partir desquels ils doivent prendre d'importantes décisions, au sujet de la vie de famille, du rôle de l'homme et de la femme et de la sexualité.

Au début de la puberté et au cours de la période difficile qu'est l'adolescence, l'élève a besoin d'être renseigné, d'avoir le temps d'absorber les informations reçues, c'est-à-dire de les peser et de les examiner, en regard de son échelle de valeurs et de celle de sa famille.

Il faut que l'enseignant soit sûr de lui, et tout à fait à l'aise, car les élèves le sentiront immédiatement. Souvent, s'entretenir avec une personne compétente avant de donner la leçon, aidera l'enseignant à employer la bonne terminologie et à être sûr de ce qu'il enseigne.

Le cours de sexualité devrait, autant que possible, se donner en collaboration avec la famille de l'élève. Les parents devraient être au courant de la matière vue en classe, non seulement à titre de renseignement, mais aussi pour qu'ils puissent poursuivre la discussion au foyer (là même où l'élève acquiert son sens des valeurs).

On devrait, également, permettre à l'élève de ne pas suivre ce cours, quoique ceci ne devrait pas être chose courante.

> Tout au long de l'année, j'ai envoyé aux parents des circulaires leur exposant le contenu des leçons et des moyens qui, à mon avis, favoriseraient les échanges entre parents et enfants, au sujet des activités scolaires.
>
> Observation d'un enseignant

Groupement des élèves

Le groupement des élèves en classes mixtes ou distinctes pour l'enseignement de la sexualité est une question de choix.

Les groupes mixtes peuvent aider les garçons et les filles à mieux se comprendre mutuellement. Ceci permet de conserver l'atmosphère habituelle de la classe, tandis que la formation de groupes distincts peut donner une trop grande importance au sujet et l'envelopper de mystère.

En revanche, les enfants peuvent se sentir plus à l'aise en l'absence de leurs copains de l'autre sexe, et être plus disposés à poser des questions d'ordre personnel ou à exprimer leurs préoccupations. Il faut toujours tenir compte des sentiments des élèves, et même leur donner préséance, lorsqu'on enseigne la sexualité.

Peu importe la formule choisie, il faut renseigner garçons et filles, du moins dans la mesure de leur intérêt, sur les changements qu'entraîne la croissance chez l'un et l'autre sexe.

> J'ai demandé à l'infirmier de l'école de participer à cette leçon. Nous avons tenu une soirée d'information à l'intention des parents avant d'entreprendre le programme d'hygiène, afin d'en discuter tous les aspects, et plus particulièrement, celui de la sexualité. Nous avons demandé aux parents de nous donner par écrit l'autorisation de faire participer leur enfant à ce cours. J'ai, aussi, déclaré que je restais à leur disposition, pour discuter de la matière. Tous mes élèves ont assisté à tous les cours.
>
> Observation d'un enseignant

L'ENSEIGNEMENT DE LA SEXUALITÉ

Le thème 5, **La sexualité**, est facultatif. Il est nécessaire d'obtenir l'autorisation du Conseil scolaire local avant de l'enseigner. Celui-ci peut choisir d'offrir ce cours en 4e, 5e et 6e année, ou de ne commencer qu'en 5e ou 6e année.

L'expérience nous a appris qu'il est plus facile de mener à bien le programme d'enseignement de la sexualité et que la communauté l'accepte mieux, lorsqu'on prend les précautions suivantes avant de le présenter:

- tenir une soirée d'information à l'intention des parents au cours de laquelle ils pourront rencontrer l'enseignant et se familiariser avec les moyens et les principes qui seront enseignés;

- obtenir l'autorisation des parents de chaque enfant qui assistera au cours.

On recommande aussi à l'enseignant:

- d'inviter, bien à l'avance, des personnes, comme: un infirmier ou une infirmière du service de la santé publique, un médecin ou un membre du personnel de santé de la communauté, à venir s'adresser à la classe;

- tout en tenant compte de la politique du Conseil scolaire à cet égard, d'encourager les parents à visiter la classe, aussi souvent qu'ils le désirent;

- de discuter du contenu du cours avec une autre personne, afin de se familiariser avec la terminologie et les notions, et de pouvoir les transmettre avec assurance;

- de grouper, au besoin, les élèves d'après leur sexe pour certains segments du programme;

- d'envoyer une circulaire aux parents, afin de leur exposer les notions enseignées et de stimuler les échanges entre les élèves et leurs parents;

- d'employer des graphiques seulement pour renforcer les notions communiquées au sujet de l'appareil reproducteur (films, films fixes et conférenciers/conférencières), plutôt que d'utiliser des graphiques afin de vérifier les connaissances acquises par l'élève.

OBJECTIFS D'ENSEIGNEMENT	CONTENU
A. LA PUBERTÉ	
1. LA PUBERTÉ a. Comprendre ce qu'est la puberté	1.a. CROISSANCE ET MATURATION SEXUELLE **i. Qu'est-ce que la puberté?** - La puberté est une période de croissance rapide et de maturation sexuelle. - La puberté est le stade de la croissance au cours duquel les organes reproducteurs deviennent fonctionnels. Elle est marquée par des changements internes et externes chez les garçons et les filles. On ne peut fixer d'âge exact pour le début et la fin de la puberté, mais elle se produit habituellement entre 10 et 21 ans environ. Normalement, elle survient entre 12 et 17 ans chez les garçons et entre 10 et 14 ans chez les filles.
b. Se familiariser avec les changements qui marquent le passage de l'enfance à l'âge adulte	1.b. CHANGEMENTS ENTRE L'ENFANCE ET L'ÂGE ADULTE **i. Quels changements se produisent entre l'enfance et l'âge adulte?** - croissance rapide - changement de poids et de taille, modification des traits du visage - maturité accrue du raisonnement et de l'agir - évolution de la perception du rôle du foyer, de l'école et de la société

OBJECTIFS D'ENSEIGNEMENT	CONTENU
c. Savoir que la puberté amène divers changements physiologiques dont certains sont des caractères sexuels secondaires	1.c. LA PUBERTÉ **i. À quoi peuvent s'attendre les filles?** - à des poussées de croissance - à ce que leur voix mue - à l'apparition de poils aux aisselles et dans la région pubienne - au développement de la poitrine et à la formation des seins - à l'arrondissement des hanches - au commencement du cycle menstruel - possiblement, à l'apparition d'acné - à des changements émotifs **ii. À quoi peuvent s'attendre les garçons?** - à des poussées de croissance - à ce que leur voix mue - à l'apparition de poils aux aisselles, dans la région pubienne et au visage - à l'apparition d'acné - à l'élargissement de leurs épaules - à des changements émotifs
d. Comprendre que l'homme et la femme se développent à un rythme différent et que ce rythme peut varier considérablement parmi les membres du même sexe	1.d. DIFFÉRENCES DE CROISSANCE ENTRE GARÇONS ET FILLES **i. Quelles sont les différences de croissance entre les garçons et les filles?** - les filles se développent habituellement plus tôt que les garçons (un an ou deux plus tôt) - le début de la puberté se produit à des âges très variés, même parmi les membres du même sexe

OBJECTIFS D'ENSEIGNEMENT	CONTENU
B. LA REPRODUCTION	
1. UNE NOUVELLE VIE	1.a. FÉCONDATION ET NAISSANCE
a. Comprendre les fonctions essentielles de la reproduction	**i. Quel est le rôle des parents dans la reproduction?** - père: spermatozoïde - mère: ovule **ii. Qu'est-ce que la fécondation?** - rencontre du spermatozoïde et de l'ovule - début d'une nouvelle vie **iii. Qu'est-ce que l'embryon humain?** - l'embryon commence à partir d'une cellule unique (combinant une cellule de la mère et une cellule du père) - il vit dans l'utérus de la mère - le bébé naît après neuf mois de gestation

5e année

THÈME I: CONNAISSANCE ET ACCEPTATION DE SOI

THÈME II: RAPPORTS AVEC LES AUTRES

THÈME III: LES CARRIÈRES

THÈME IV: CONNAISSANCE ET SOIN DU CORPS

THÈME V: LA SEXUALITÉ

THÈME I: CONNAISSANCE ET ACCEPTATION DE SOI

SOUS-THÈMES:

A. SE DÉCOUVRIR

B. LES SENTIMENTS

C. LA PERSONNALITÉ

D. RÔLE SOCIAL

OBJECTIFS D'ENSEIGNEMENT	CONTENU
A. SE DÉCOUVRIR 1. VALORISATION DE SOI a. Savoir que les encouragements et les remarques désagréables ont des effets sur soi et les autres	1.a. EFFETS DES ENCOURAGEMENTS ET CRITIQUES SUR SOI ET LES AUTRES **i. Qu'entraînent les encouragements?** - des résultats positifs, une meilleure image de soi-même, une plus grande confiance en soi **ii. Qu'entraînent les remarques désagréables?** - des résultats négatifs, une moins bonne image de soi-même, une baisse de confiance en soi
b. Mettre en pratique des méthodes pour améliorer ses points forts et corriger ses points faibles	1.b. S'AMÉLIORER **i. Comment améliorer ses points forts et corriger ses points faibles:** - en sachant, au départ, quels sont nos points forts et nos points faibles - en pratiquant nos points forts - en essayant de trouver des moyens de corriger nos points faibles, de mettre ces moyens en pratique et de les évaluer

OBJECTIFS D'ENSEIGNEMENT	CONTENU
B. LES SENTIMENTS	
1. <u>EXPRESSION PERSONNELLE</u>	1.a. BESOIN DE S'EXPRIMER
a. Comprendre le besoin qu'ont les hommes et les femmes de pouvoir exprimer ce qu'ils ressentent	**i. Pourquoi a-t-on besoin d'exprimer ses sentiments?** - pour se connaître et se comprendre - pour se défaire des frustrations et du stress - pour permettre aux autres de comprendre ce que l'on ressent
b. Prendre conscience des sentiments que l'on ressent et être capable de s'extérioriser	1.b. EXPRESSION DES SENTIMENTS **i. Comment peut-on exprimer ses sentiments?** - en parlant, en prenant part à des activités, en pleurant, en riant, en chantant, en courant, en sautant, en marchant
C. LA PERSONNALITÉ	
1. <u>INFLUENCES ET ASPECTS DE LA PERSONNALITÉ</u>	1.a. INFLUENCE DES RAPPORTS HUMAINS
a. Comprendre que le développement de la personnalité est influencé par ses relations avec les autres	**i. Comment développons-nous notre personnalité?** Par nos relations avec: - nos amis, nos parents, nos tuteurs, nos frères, nos soeurs, nos grands-parents, nos camarades de classe, nos enseignants

OBJECTIFS D'ENSEIGNEMENT	CONTENU
b. Savoir que le milieu social et physique a une influence sur nos sentiments et nos attitudes (facultatif)	1.b. INFLUENCE DU MILIEU SOCIAL ET PHYSIQUE **i. Quelle est la contribution de l'environnement social?** - elle se fait par les activités auxquelles on aime s'adonner avec d'autres et qui nous procurent satisfaction, que se soit au foyer, à l'école ou dans sa communauté **ii. Quelles sont les caractéristiques de l'environnement physique qui influencent la personnalité?** - la qualité de l'environnement - sa propriété à favoriser les gestes positifs, la vie privée et la satisfaction personnelle
D. RÔLE SOCIAL 2. RESPONSABILITÉ PERSONNELLE a. Savoir que les gestes que l'on pose peuvent avoir des conséquences positives ou négatives	2.a. CONSÉQUENCES DE SES ACTES **i. Résultats positifs:** - la satisfaction d'avoir accompli quelque chose - les leçons et l'expérience qu'on en tire **ii. Résultats négatifs:** - des tracas et du stress - possibilité de perte d'appétit - des problèmes émotifs peuvent surgir - on peut blesser son entourage

OBJECTIFS D'ENSEIGNEMENT	CONTENU
b. Être honnête et fiable dans tout ce qu'on fait	1.b. BATIR DES RELATIONS VÉRITABLES **i. Qu'entend-on par une personne honnête et fiable?** - une personne sincère envers les autres et elle-même - une personne sur qui on peut compter - une personne responsable

THÈME II: RAPPORTS AVEC LES AUTRES

SOUS-THÈMES:

A. LES CAMARADES

B. L'ÉCOLE

OBJECTIFS D'ENSEIGNEMENT	CONTENU
A. LES CAMARADES	
2. LES AMIS	2.a. ACQUÉRIR DE L'ENTREGENT
a. Développer des attitudes qui contribuent à nouer des relations véritables avec les autres	**i. Quelles sont les meilleures attitudes à adopter?** - savoir garder un secret - éviter les commérages - respecter ses engagements - dire la vérité - tenir ses promesses - savoir écouter
b. Comprendre que les divergences d'opinion ne mettent pas nécessairement en jeu l'amitié entre deux amis	2.b. DIVERGENCES D'OPINION **i. Quelle attitude faut-il adopter?** - discuter du problème avec l'autre personne - bien peser la question - essayer de voir ce qui s'est passé - demander l'aide d'une autre personne - accepter de ne pas être d'accord - accepter le fait qu'il y ait divergence d'opinion sans que ses sentiments changent vis-à-vis de l'autre
B. L'ÉCOLE	
1. LA COLLABORATION	1.a. SOUTENIR SES CAMARADES DE CLASSE
a. Accepter le fait que ses camarades de classe n'ont pas tous les mêmes aptitudes et comprendre que la classe constitue un soutien	**i. Qu'est-ce qui nous distingue les uns des autres?** - le physique - la culture - la religion - la race - les valeurs - les capacités intellectuelles

OBJECTIFS D'ENSEIGNEMENT	CONTENU
	ii. Quelles aptitudes avons-nous? - dans le sport - dans le travail scolaire - en artisanat, arts, musique - dans nos passe-temps - au niveau de la personnalité **iii. De quelle façon le soutien des camarades de classe s'exprime-t-il?** - dans le travail en équipe (où tous travaillent ensemble pour réussir) - dans l'esprit de classe (où tous travaillent ensemble pour le plaisir de travailler)
2. <u>LES ADULTES</u> a. Savoir que les enseignants et les adultes exigent plus des élèves, à mesure qu'ils grandissent	2.a. EVOLUTION DES ATTENTES **i. À mesure que l'on vieillit, les adultes s'attendent à ce qu'on améliore:** - son comportement d'élève - sa façon d'être responsable - sa capacité d'apprentissage - ses relations avec les autres

THÈME III: LES CARRIÈRES

SOUS-THÈMES:

A. COMPRÉHENSION DE SOI

B. LES CARRIÈRES

C. PLANIFICATION D'UNE CARRIÈRE ET PRÉPARATION SCOLAIRE

OBJECTIFS D'ENSEIGNEMENT	CONTENU
A. COMPRÉHENSION DE SOI	
1. APTITUDES ET INTÉRÊTS PERSONNELS	1.a. ACTIVITÉS ET INTÉRÊTS PERSONNELS
a. Réaliser que des professions correspondent à ses activités et ses intérêts personnels	**i. Pourquoi avons-nous des activités et des intérêts personnels?** - parce qu'ils nous procurent un sentiment de satisfaction personnelle - parce qu'ils sont souvent reliés à nos talents et à nos goûts - ils correspondent parfois à des professions
B. LES CARRIÈRES	
1. LE MONDE DU TRAVAIL	1.a. COLLABORATION ENTRE TRAVAILLEURS
a. Comprendre que la collaboration entre travailleurs est importante	**i. Pourquoi la collaboration est-elle importante?** - parce qu'elle rend les tâches plus faciles - elle rend le travail plus agréable - elle nous permet d'apprendre les uns des autres
b. Montrer qu'on se soucie de la qualité de son travail en dehors de l'école, comme à l'école, et comprendre que l'employé et l'employeur, comme l'élève et l'enseignant, ont chacun des responsabilités, l'un envers l'autre.	1.b. QUALITÉ DU TRAVAIL **i. Que puis-je faire pour mon foyer, mon école, ma communauté?** - faire de mon mieux dans les tâches qu'on me demande, être fiable, honnête et digne de confiance **ii. Quelle est la relation entre l'enseignant et les élèves?** - la même qu'entre un employé et un employeur - les élèves et l'enseignant ont comme responsabilité de faire le meilleur travail possible

OBJECTIFS D'ENSEIGNEMENT	CONTENU
3. ORIENTATIONS AU FOYER, À L'ÉCOLE ET DANS LA COMMUNAUTÉ a. Savoir que le mode de vie de chacun est déterminé par différents facteurs	3.a. FACTEURS INFLUENÇANT LE MODE DE VIE **i. Nommer des facteurs:** - le revenu - la culture - le système de valeurs - le genre d'emploi - le quartier où l'on vit - les intérêts personnels
b. Voir comment les gens vivent, à l'intérieur et à l'extérieur de leur communauté	3.b. MODES DE VIE DANS LA COMMUNAUTÉ **i. Le mode de vie est influencé par:** - son genre de travail et ses revenus - sa religion et son système de valeurs - son patrimoine et sa culture - sa vie familiale, son éducation - ses talents, aptitudes et intérêts personnels - ses handicaps
C. PLANIFICATION D'UNE CARRIÈRE ET PRÉPARATION SCOLAIRE 2. PRÉPARATION POUR L'ANNÉE SUIVANTE a. Se familiariser davantage avec les exigences de la 6e année	2.a. PRÉPARATION POUR L'ANNÉE SUIVANTE **i. Quelles ressemblances y a-t-il entre l'école et le monde du travail?** - il faut certaines aptitudes pour exécuter des tâches - l'enseignant, comme le patron, assigne les tâches

OBJECTIFS D'ENSEIGNEMENT	CONTENU
	- chacun a ses responsabilités - son travail est évalué - chacun est promu selon son rendement **ii. Responsabilités des élèves de 6e année:** - dans les études: travaux scolaires, devoirs et étude tous les jours - dans la conduite: donner l'exemple aux plus jeunes - à l'école: participer à la patrouille scolaire (faire traverser la rue aux jeunes élèves), agir comme arbitre dans un sport, ou toute autre tâche dont on est responsable (hisser le drapeau, par exemple)

THÈME IV: CONNAISSANCE ET SOIN DU CORPS

SOUS-THÈMES:

A. DÉVELOPPEMENT DU CORPS

B. ALIMENTATION

C. GRANDIR EN SANTÉ

D. MALADIES ET MÉDICAMENTS

E. SÉCURITÉ ET PREMIERS SOINS

F. PROTECTION DE LA SANTÉ

OBJECTIFS D'ENSEIGNEMENT	CONTENU
A. DÉVELOPPEMENT DU CORPS	
1. LA CROISSANCE	1.a. VARIATIONS DANS LA CROISSANCE
a. Comprendre que le rythme de croissance et le développement au début de l'adolescence diffèrent beaucoup d'une personne et d'un sexe à l'autre	**i. Quelles en sont les causes?** - entre garçons et filles: le sexe - entre les personnes du même sexe: l'hérédité, l'environnement et les hormones
b. Savoir qu'il y a des poussées de croissance pendant la puberté	1.b. CROISSANCE PENDANT LA PUBERTÉ **i. Quelle est la cause des poussées de croissance?** - la croissance est déterminée par l'hypophyse, située à la base du cerveau; - elle contrôle tout le système endocrinien; - elle produit des hormones qui déclenchent la puberté
3. LES PARTIES DU CORPS (LES APPAREILS PHYSIOLOGIQUES)	3.a. LE SYSTÈME CARDIORESPIRATOIRE
a. Connaître la structure et le rôle du système cardiorespiratoire	**i. Quel est le rôle et l'importance du système cardiorespiratoire?** - il est composé de deux organes principaux, le coeur et les poumons; il distribue l'air (le système respiratoire) et la nourriture (appareil circulatoire) dans toutes les parties du corps

OBJECTIFS D'ENSEIGNEMENT	CONTENU
	ii. Le fonctionnement du système respiratoire: - l'oxygène parvient aux poumons - il passe des poumons au système sanguin - le sang et l'oxygène sont pompés par le coeur depuis les poumons - le coeur expédie le sang oxygéné partout dans le corps - à son passage, le sang recueille le glucose du système digestif pour le distribuer aux cellules (le glucose fournit l'énergie nécessaire au fonctionnement du corps) - le sang contient des globules blancs qui combattent les infections et des globules rouges qui transportent l'oxygène. **iii. Le fonctionnement de l'appareil circulatoire:** - le coeur est une pompe à double fonction composé de deux ventricules et de deux oreillettes - les contractions du myocarde (muscle moteur du coeur) constituent les battements du coeur. Ils se font sentir dans les 100 000 km de vaisseaux sanguins. - le coeur ne se repose qu'une fraction de seconde entre chaque battement - l'appareil circulatoire d'un adulte normal contient de cinq à six litres de sang, qui est en circulation permanente dans tout le corps - l'appareil circulatoire se compose d'un réseau complexe de vaisseaux, comprenant les artères et les artérioles (petites artères), les capillaires (vaisseaux minuscules) et les veines et les veinules (petites veines) - tous ces vaisseaux sont reliés les uns aux autres, afin de distribuer le sang oxygéné à chacune des cellules du corps et de recueillir les déchets - le coeur est une pompe à double fonction: après avoir aspiré à lui le sang qui a livré les éléments nutritifs et l'oxygène aux tissus, le coeur l'envoie droit aux poumons - les poumons débarrassent le sang des gaz nuisibles (comme le bioxide de carbone) et lui redonne de l'oxygène frais

OBJECTIFS D'ENSEIGNEMENT	CONTENU
	- le coeur gauche reçoit le sang oxygéné des poumons et l'envoie dans l'appareil circulatoire, jusqu'à ce qu'il revienne au coeur droit **iv. Comment garde-t-on son coeur et ses poumons en santé?** - éviter de fumer et éviter les endroits où les gens fument - ne pas s'exposer aux émanations nocives des automobiles et à l'air contaminé des mines de charbon - faire de l'exercice régulièrement (garder son coeur et ses poumons en santé et surveiller son poids) - surveiller son alimentation (aide au bon fonctionnement du corps)
b. Savoir comment la plaque dentaire provoque la carie et savoir ce que sont les problèmes périodontiques	3.b. LA CARIE DENTAIRE **i. Le processus de formation de la carie:** Une pellicule, appelée plaque dentaire ou plaque bactérienne, s'accumule dans les creux et les fissures des dents, près des gencives et entre les dents où elle est particulièrement difficile à déloger. Elle est composée de bactéries mortes ou vivantes, et de substances produites par la salive. Cette plaque est collante, et plus ou moins gélatineuse, et elle protège les bactéries. Les sucres qui restent dans la bouche se mêlent à la salive et forment une solution qui pénètre facilement la plaque. Les bactéries se servent des sucres pour produire des acides en grande quantité. Ces solutions acides s'attaquent à l'émail, surtout dans les creux et les fissures des dents et près des gencives où la plaque se retrouve le plus. Voilà comment s'amorce la carie.

OBJECTIFS D'ENSEIGNEMENT	CONTENU
	ii. Comment la carie se répand-elle? La carie commence dans l'émail, après que les acides ont commencé à la dissoudre. Elle s'attaque ensuite à l'ivoire de la dent (dentine), où elle se répand très rapidement. Si elle n'est pas traitée, elle continuera de se répandre plus profondément dans l'ivoire, et jusqu'à la pulpe de la dent. Si l'on néglige de la traiter, elle causera une inflammation et l'infection de la pulpe peut occasionner des douleurs et mener à la formation d'un abcès, au niveau du ligament alvéolo-dentaire et de l'os maxillaire autour de la pointe de la racine. À ce stade, il faudra probablement procéder à un traitement de canal. Enfin, si la dent n'est toujours pas traitée, il faudra l'extraire.
c. Savoir quelles sont les causes de la mauvaise haleine et comment la prévenir	3.c. PRÉVENTION DE LA MAUVAISE HALEINE **i. Quelles sont les causes de la mauvaise haleine?** - la plaque dentaire; l'absorption de certains aliments; le tabac; des dents ou des gencives en mauvaise condition; des problèmes de digestion; la nervosité; des enduits sur la langue, etc. **ii. Comment prévenir la mauvaise haleine:** - éviter de fumer; visiter le dentiste régulièrement; se reposer suffisamment et avoir un régime alimentaire bien équilibré; hygiène buccale quotidienne

OBJECTIFS D'ENSEIGNEMENT	CONTENU
B. ALIMENTATION	
1. CONNAISSANCE DES ALIMENTS NUTRITIFS a. Connaître les aliments nutritifs	1.a. LES INGRÉDIENTS DANS LES ALIMENTS **i. Comment savoir ce qui entre dans la composition des aliments:** - en consultant la liste des ingrédients, donnés par ordre de quantité, qui accompagne tous les produits
2. CONNAISSANCE DES BESOINS ALIMENTAIRES a. Savoir quels sont nos besoins alimentaires	2.a. EMPLOI DU GUIDE ALIMENTAIRE CANADIEN **i. Comment savoir si on a un régime alimentaire bien équilibré:** - faire une liste quotidienne de ce que l'on mange et comparer son apport alimentaire avec les conseils du **Guide** **ii. Quelle quantité représente une portion?** - consulter le **Guide** à ce sujet
3. APPRÉCIATION DES QUANTITÉS a. Savoir équilibrer un menu	3.a. L'IMPORTANCE D'UNE ALIMENTATION BIEN ÉQUILIBRÉE **i. Comment bien équilibrer ses repas:** - en mangeant trois ou quatre groupes d'aliments, à raison d'un aliment par groupe, à chaque repas

OBJECTIFS D'ENSEIGNEMENT	CONTENU
b. Savoir bien choisir sa nourriture	3.b. APPORT ÉNERGÉTIQUE - DÉPENSE ÉNERGÉTIQUE **i. Les gens qui ont besoin de plus de nourriture devraient manger:** - plus d'aliments des quatre groupes, dont quelques-uns entre les repas, et ajouter de petits "superflus" aux repas, comme les sauces, par exemple. **ii. Pourquoi la faim subsiste-elle parfois?** - cela varie d'une personne à l'autre et cela dépend: . de l'énergie dépensée dans une journée . du rythme de croissance . de la grosseur de son ossature . de son âge, de son sexe et de ce que l'on mange **iii. Comment peut-on contrôler son poids?** - Il faut établir un équilibre entre la somme d'énergie absorbée en mangeant, et celle que l'on dépense dans ses activités. Il y a gain ou perte de poids, s'il y a déséquilibre. **iv. Joindre l'utile à l'agréable:** - L'Halloween, Noël, Pâques ou la Saint-Valentin sont des occasions, où les bons aliments et le plaisir peuvent aller de pair.

OBJECTIFS D'ENSEIGNEMENT	CONTENU
C. GRANDIR EN SANTÉ	
1. CONDITIONNEMENT PHYSIQUE a. Savoir que des exercices réguliers développent la force, la souplesse, l'agileté et l'endurance tout en contribuant au bon fonctionnement du système cardiovasculaire	1.a. BON FONCTIONNEMENT DU SYSTÈME CARDIOVASCULAIRE **i. Qu'est-ce qu'un système cardiovasculaire en bonne santé?** - c'est un coeur fort et efficace qui met peu de temps à récupérer après un effort **ii. Quels sont les avantages de l'exercice régulier?** - une amélioration de la force physique, de la souplesse, de l'agileté, de l'endurance, ce qui entraîne le bon fonctionnement du système cardiovasculaire
b. Savoir comment évaluer soi-même sa condition physique en s'évaluant avant et après les exercices	1.b. ÉVALUATION DE LA CONDITION PHYSIQUE **i. Comment évaluer sa condition physique:** - en faisant l'exercice des deux marches; en courant sur place - en faisant le Physitest canadien - en prenant son pouls au repos et immédiatement après un exercice

OBJECTIFS D'ENSEIGNEMENT	CONTENU
D. MALADIES, MÉDICAMENTS ET DROGUES	
1. PRÉVENTION ET CONTRÔLE	1.a. MOYENS DE DÉFENSE DU CORPS
a. Savoir que pour lutter contre la maladie, on peut avoir recours à des moyens scientifiques, mais que le corps peut aussi se servir de ses moyens de défense naturels	**i. Quels sont les moyens de défense naturels contre les infections?** - les larmes (pour les yeux); les cils nasaux (pour le nez); la salive (pour la bouche); les sucs gastriques (pour l'estomac); les globules blancs (pour le foie); les plaquettes du sang (pour la peau); et l'immunisation au contact des maladies contagieuses **ii. Quels sont les moyens scientifiques?** - la vaccination - les médicaments (pénicilline, les sulfamides) - la chirurgie (l'ablation des parties malades)
b. Savoir prévenir la maladie en portant une attention toute spéciale à ses heures de sommeil, à sa propreté, en se faisant vacciner et en portant des vêtements appropriés à la saison	1.b. RÈGLES ÉLÉMENTAIRES D'HYGIÈNE **i. Quelles règles élémentaires devrait-on suivre pour se garder de la maladie?** - de bonnes nuits de sommeil (au moins huit heures) - se reposer au besoin pendant le jour - prendre un bain ou une douche régulièrement - se laver les mains avant les repas - se faire vacciner - porter des vêtements appropriés - avoir un régime alimentaire bien équilibré - faire de l'exercice régulièrement

OBJECTIFS D'ENSEIGNEMENT	CONTENU
3. EFFETS NOCIFS DU TABAC, DE L'ALCOOL ET DES DROGUES a. L'histoire du tabac (facultatif)	3.a. L'HISTOIRE DU TABAC **i. Qu'est-ce que le tabac?** - le tabac est un produit qui contient de la nicotine, du goudron et divers composés organiques **ii. Comment a-t-on découvert le tabac?** - les Indiens d'Amérique en fumaient - les explorateurs les ont vus s'en servir - ils en ont rapporté avec eux en Europe
b. Les effets à court terme et à long terme du tabac	3.b. LES EFFETS DU TABAC **i. Quels sont les effets immédiats de la nicotine?** - augmente le rythme cardiaque; contracte les vaisseaux sanguins; augmente la tension artérielle; réduit l'appétit; engourdit les papilles gustatives; augmente les sécrétions gastriques dans l'estomac; provoque l'irritation de la bouche **ii. Quels sont les effets à long terme du tabac?** - aggrave les ulcères; cause le cancer du poumon; cause la bronchite chronique; cause l'emphysème; cause des maladies des artères coronaires; affecte le foetus des femmes enceintes; cause un plus grand nombre de rhumes; cause un plus grand nombre d'infections des voies respiratoires supérieures

OBJECTIFS D'ENSEIGNEMENT	CONTENU
	iii. Comment les fumeurs nuisent-ils aux autres? (homme ou femme) - les autres respirent aussi de la fumée, ce qui peut causer des nausées, de la toux ou aggraver des problèmes respiratoires - hausse le taux de monoxyde de carbone dans le sang des non-fumeurs - les vêtements, les cheveux, etc. des non-fumeurs prennent l'odeur de la fumée - les enfants nés d'une mère qui fume ont parfois un poids moins élevé à la naissance que ceux nés d'une mère non fumeuse - les enfants de parents fumeurs sont plus susceptibles de souffrir de maladies respiratoires
c. Savoir que le tabac affecte son endurance dans les sports	3.c. LE TABAC ET LES SPORTS **i. Quel effet le tabac a-t-il sur l'endurance des sportifs?** (homme ou femme) - rend la respiration plus difficile pendant la course - les longues distances sont plus difficiles à parcourir
d. Savoir pourquoi les gens se mettent à fumer (facultatif)	3.d. POURQUOI FUMER **i. Pourquoi les élèves fument-ils?** - par manque d'information à ce sujet; à cause des pressions des autres; par désobéissance; à cause de l'influence des fumeurs dans la famille; pour faire comme les adultes; par curiosité; pour essayer; pour calmer sa nervosité

OBJECTIFS D'ENSEIGNEMENT	CONTENU
E. SÉCURITÉ ET PREMIERS SOINS 1. MESURES DE SÉCURITÉ a. Connaître les mesures de sécurité à adopter et savoir que faire en cas d'accident (facultatif)	1.a. PRÉVENTION DES ACCIDENTS **i. Comment prévenir les accidents lorsque l'on utilise une planche ou des patins à roulettes ou au hockey sur glace:** - en portant l'équipement nécessaire, comme un protecteur intrabuccal, un casque ou des jambières - en jouant dans des endroits sûrs, où il n'y a pas de circulation automobile par exemple **ii. Les mesures de sécurité à la ferme:** - être prudent avec la machinerie - traiter les animaux avec respect - éviter les endroits où des produits chimiques et des gaz sont entreposés - s'approcher des vieux bâtiments avec précaution **iii. Les mesures de sécurité au travail:** - savoir comment se servir des outils - soulever les objets avec précaution - éviter les outils électriques et les endroits sans surveillance - toujours porter les vêtements de sécurité recommandés **iv. Indiquer quelques façons d'éviter les accidents:** - traverser la rue aux passages pour piétons ou aux intersections seulement - attendre le signal lumineux pour traverser - traverser la rue en marchant et non en courant - regarder des deux côtés, avant de traverser la rue - connaître et observer les règles, lorsqu'on roule à bicyclette - garder sa bicyclette en bon état - porter la ceinture de sécurité en voiture

OBJECTIFS D'ENSEIGNEMENT	CONTENU
2. LES PREMIERS SOINS a. Approfondir sa connaissance des premiers soins	2.a. LES PREMIERS SOINS **i. Quelles sont les premiers soins que nous devrions connaître?** - à ce sujet, revoir: . l'ABC des premiers soins . la respiration artificielle . les façons d'arrêter l'hémorragie (détails dans le programme de 4e année, au sous-thème "Sécurité et premiers soins") **ii. Que doit-on faire si une personne est inconsciente et qu'elle respire encore?** - s'assurer que ses voies respiratoires sont libres - placer la personne en position de semi-pronation ou tourner sa tête sur le côté, afin de permettre l'évacuation des liquides qui pourraient obstruer sa gorge (mucus, vomissures) **iii. Qu'est-ce que l'hypothermie?** - l'hypothermie est un refroidissement général de tout le corps résultant d'une trop longue exposition au froid intense Les premiers soins à apporter sont les suivants: - la personne doit rester éveillée et doit bouger jusqu'à ce qu'un abri soit trouvé; - donner des boissons chaudes, si possible; - à l'abri, envelopper la personne de couvertures réchauffées ou la placer dans une pièce chaude; - s'il y a un bain, placer la personne dans l'eau en s'assurant que la température est chaude et confortable (au contact de votre coude); - si possible, garder ses bras et ses jambes hors de l'eau

OBJECTIFS D'ENSEIGNEMENT	CONTENU
F. PROTECTION DE LA SANTÉ	
1. SERVICES DE SANTÉ ET SERVICES CONNEXES (facultatif) a. Connaître quelques-unes des sources de conseils et de soutien qui existent dans sa communauté	1.a. SOURCES DE CONSEILS ET DE SOUTIEN **i. Quelles sont les sources de conseils et de soutien auxquelles les gens peuvent avoir recours?** (homme et femme) - infirmiers/infirmières, médecins, travailleurs/travailleuses sociaux, dentistes; - services d'aide aux personnes aux prises avec des problèmes d'alcool ou de drogues; - services d'information aux consommateurs, services de santé mentale, services à la famille, services paroissiaux, bureaux de santé, conseillers/conseillères pédagogiques; - services locaux de la santé: équipes d'infirmiers/infirmières communautaires, de diététiciens/diététiciennes, d'éducateurs/éducatrices sanitaires, d'hygiénistes dentaires, d'hygiénistes du milieu, d'orthophonistes, de pathologistes, de conseillers/conseillères de planification familiale, d'infirmières visiteuses/infirmiers visiteurs et d'autres qui offrent des services à domicile, et qui veillent à la santé dans la communauté
2. LE CONSOMMATEUR ET LA SANTÉ - PUBLICITÉ a. Savoir que la majorité de la publicité destinée aux enfants traite d'alimentation et de produits d'étiquette sociale	2.a. LES EFFETS DE LA PUBLICITÉ **i. Sur quoi met-on l'accent dans les annonces d'aliments?** - sur les nouveaux produits - sur les plats-minute - sur des produits qui plaisent à l'oeil - sur des produits riches en sucre

OBJECTIFS D'ENSEIGNEMENT	CONTENU
	ii. Qu'est-ce que les annonces de produits d'étiquette sociale (la cigarette, l'alcool et les médicaments) veulent faire croire aux gens? - que ces produits vont vous faire sentir mieux - que si vous êtes "quelqu'un", vous utilisez ces produits - que ces produits sont associés au prestige
3. POLLUTION a. Savoir que la propreté de l'air et de l'eau est importante pour la santé	3.a. IMPORTANCE DE LA PROPRETÉ DE L'AIR ET DE L'EAU **i. Pourquoi la propreté de l'air et de l'eau est-elle importante?** - pour la santé et la survie de la race humaine - pour la croissance des végétaux - pour la survie des animaux - pour maintenir un équilibre dans la nature
b. Savoir que la conservation de l'air et de l'eau est l'affaire de tout le monde (facultatif)	3.b. LA CONSERVATION **i. Qui doit voir à la conservation de l'air et de l'eau?** - tout le monde devrait y voir - les organismes gouvernementaux (fédéraux et provinciaux) - les clubs pour les jeunes (les jeannettes, les clubs 4-H, les scouts) - les organismes de protection de la nature (en foresterie, en faune, les associations de fermiers)

THÈME V: LA SEXUALITÉ

SOUS-THÈMES:

A. LA PUBERTÉ

B. LA REPRODUCTION

L'ENSEIGNEMENT DE LA SEXUALITÉ

Le thème 5, **La sexualité**, est facultatif. Il est nécessaire d'obtenir l'autorisation du Conseil scolaire local avant de l'enseigner. Celui-ci peut choisir d'offrir ce cours en 4e, 5e et 6e année, ou de ne commencer qu'en 5e ou 6e année.

L'expérience nous a appris qu'il est plus facile de mener à bien le programme d'enseignement de la sexualité et que la communauté l'accepte mieux, lorsqu'on prend les précautions suivantes avant de le présenter:

- tenir une soirée d'information à l'intention des parents au cours de laquelle ils pourront rencontrer l'enseignant et se familiariser avec les moyens et les principes qui seront enseignés;

- obtenir l'autorisation des parents de chaque enfant qui assistera au cours.

On recommande aussi à l'enseignant:

- d'inviter, bien à l'avance, des personnes, comme: un infirmier ou une infirmière du service de la santé publique, un médecin ou un membre du personnel de santé de la communauté, à venir s'adresser à la classe;

- tout en tenant compte de la politique du Conseil scolaire à cet égard, d'encourager les parents à visiter la classe, aussi souvent qu'ils le désirent;

- de discuter du contenu du cours avec une autre personne, afin de se familiariser avec la terminologie et les notions, et de pouvoir les transmettre avec assurance;

- de grouper, au besoin, les élèves d'après leur sexe pour certains segments du programme (pour plus de détails voir le programme de 4e année, thème V);

- d'envoyer une circulaire aux parents, afin de leur exposer les notions enseignées et de stimuler les échanges entre les élèves et leurs parents;

- d'employer des graphiques seulement pour renforcer les notions communiquées au sujet de l'appareil reproducteur (films, films fixes et conférenciers/conférencières), plutôt que d'utiliser des graphiques afin de vérifier les connaissances acquises par l'élève.

OBJECTIFS D'ENSEIGNEMENT	CONTENU
A. LA PUBERTÉ	
1. LA PUBERTÉ a. Savoir que le cycle menstruel est normal, qu'il fait partie du processus reproducteur et qu'il marque le début de la puberté chez les filles	1.a. LA PUBERTÉ CHEZ LES FILLES **i. Quels changements s'opèrent chez les filles?** - ces changements sont un processus naturel - le début de la puberté se situe entre 9 et 16 ans - les ovaires libèrent l'ovule (ovulation) - l'ovule passe par les trompes de Fallope, puis arrive à l'utérus - si l'ovule n'est pas fécondé par le spermatozoïde dans les trompes de Fallope, il est libéré du corps, provoquant la menstruation - les menstruations, ou règles, sont un écoulement sanguin dû à la chute de la muqueuse du corps utérin - les menstruations durent de 4 à 7 jours environ - le cycle se reproduit périodiquement tous les 28 à 32 jours
b. Savoir que la puberté chez les garçons est marquée par la production et l'émission de spermatozoïdes	1.b. LA PUBERTÉ CHEZ LES GARÇONS **i. Quels changements s'opèrent chez les garçons?** - début de la production de spermatozoïdes, la cellule reproductrice mâle - les spermatozoïdes sont produits dans les testicules, contenus dans les bourses - ils se mêlent au sperme (substance laiteuse) - ils sont évacués par le pénis durant l'éjaculation - il peut aussi se produire des écoulements nocturnes

OBJECTIFS D'ENSEIGNEMENT	CONTENU
c. Savoir et accepter le fait que chacun se développe à son propre rythme durant la puberté	1.c. CE QUI EST NORMAL **i. Quels sont les stades du développement chez les garçons et les filles?** - chacun a son propre rythme de développement - ce rythme varie d'une personne à l'autre - les premières menstruations apparaissent entre 10 et 16 ans - les garçons commencent leur poussée de croissance entre 12 et 14 ans
B. LA REPRODUCTION 1. UNE NOUVELLE VIE a. Posséder une connaissance élémentaire du processus de reproduction et du début de la vie	1.a. SYSTÈME REPRODUCTEUR **i. Quelles sont les parties du système reproducteur?** chez la femme: - les ovaires et la cellule reproductrice, l'ovule - les trompes de Fallope, qui relient les ovaires à l'utérus - l'utérus, où un ovule fécondé peut se développer pour devenir un nouvel être humain - le vagin, qui s'ouvre vers l'extérieur du corps depuis l'utérus chez l'homme: - les testicules, où les spermatozoïdes sont produits - le scrotum, les bourses qui contiennent les deux testicules - le pénis, par où l'urine et le sperme s'écoulent - le sperme, un liquide blanc contenant les spermatozoïdes

OBJECTIFS D'ENSEIGNEMENT	CONTENU
	ii. Comment une nouvelle vie débute-t-elle? - après une relation sexuelle, une cellule reproductrice mâle (spermatozoïde) rencontre une cellule reproductrice femelle (ovule) - la cellule fécondée devient un oeuf qui se réfugie dans l'utérus - l'oeuf y nidifie et s'y développe pendant neuf mois - l'enfant vient au monde lorsque les muscles le poussent vers l'extérieur par le vagin
b. Connaître la différence entre la maturité physique et la maturité psychologique et sociale en ce qui a trait à la reproduction	1.b. MATURITÉ NÉCESSAIRE À LA REPRODUCTION **i. Quelle maturité physique doit-on posséder?** - les systèmes reproducteurs mâle et femelle doivent avoir atteint leur maturité (habituellement entre 12 et 13 ans) **ii. Quelle maturité psychologique et sociale doit-on posséder?** - pouvoir assumer ses responsabilités - pouvoir prendre soin d'un enfant - pouvoir assurer la sécurité financière d'une famille

6e année

THÈME I: CONNAISSANCE ET ACCEPTATION DE SOI

THÈME II: RAPPORTS AVEC LES AUTRES

THÈME III: LES CARRIÈRES

THÈME IV: CONNAISSANCE ET SOIN DU CORPS

THÈME V: LA SEXUALITÉ

THÈME I: CONNAISSANCE ET ACCEPTATION DE SOI

SOUS-THÈMES:

A. SE DÉCOUVRIR

C. LA PERSONNALITÉ

D. RÔLE SOCIAL

OBJECTIFS D'ENSEIGNEMENT	CONTENU
A. SE DÉCOUVRIR	
1. VALORISATION DE SOI a. Savoir qu'il est important de se fixer des buts à court et à long terme	1.a. SE FIXER DES BUTS **i. Qu'est-ce que des buts à court terme?** - ce sont des buts accessibles dans l'immédiat - ils mènent aux buts à long terme - c'est vivre au présent et en tirer satisfaction **ii. Qu'est-ce que des buts à long terme?** - ce sont des plans d'avenir, les choses que nous voulons faire dans la vie
b. Savoir reconnaître les valeurs fondamentales	1.b. VALEURS FONDAMENTALES **i. Qu'entend-on par valeurs?** - ce sont les idées que l'on soutient et dans lesquelles on croit - sa conception de ce qui est bien et de ce qui ne l'est pas **ii. Comment reconnaître ses propres valeurs:** - en remarquant les choix que l'on fait en toute liberté - en remarquant les choix que l'on fait parmi plusieurs possibilités - en remarquant les choix que l'on fait après avoir pesé le pour et le contre - en remarquant les choses qui nous sont les plus chères - en remarquant les choses et les situations qui nous font agir - en remarquant les choses et les situations qui nous font agir toujours de la même façon

OBJECTIFS D'ENSEIGNEMENT	CONTENU
C. LA PERSONNALITÉ	
1. <u>INFLUENCES ET ASPECTS DE LA PERSONNALITÉ</u> a. Connaître les différences essentielles entre les traits de personnalité héréditaires et ceux qui sont acquis (facultatif)	1.a. TRAITS HÉRÉDITAIRES ET TRAITS ACQUIS **i. Que sont les traits héréditaires?** - les traits que nous avons depuis notre naissance - les traits qui nous viennent de nos parents, de nos grands-parents et de nos ancêtres **ii. Que sont les traits acquis?** - les traits que l'on acquiert par notre expérience et que l'on développe durant notre vie - les traits que l'on acquiert sous l'influence de notre environnement social et physique
D. RÔLE SOCIAL	
1. <u>ÉTABLIR DES RAPPORTS AVEC AUTRUI</u> a. Apprendre à différencier les illusions de la réalité (facultatif)	1.a. LES ILLUSIONS **i. Qu'est-ce que s'illusionner?** - c'est se faire croire des choses, c'est refuser de voir les choses comme elles le sont (ne pas être honnête envers soi-même) **ii. Qu'est-ce que "jouer un jeu" aux yeux des autres?** - c'est de ne pas être entièrement honnête, sincère et ouvert avec ses parents, ses amis, ses enseignants, ses frères et ses soeurs

OBJECTIFS D'ENSEIGNEMENT	CONTENU
2. RESPONSABILITÉ PERSONNELLE a. Accepter la responsabilité de la gestion de ses biens et de son argent	2.a. GESTION DE SES BIENS **i. Nommer des biens personnels?** à la maison: - vêtements, animaux domestiques, autres possessions (jouets, bicyclette, articles de sport) à l'école: - pupitre, livres, projets dans la communauté: - articles de sport ou d'artisanat, uniformes **ii. Comment gérer ses ressources financières (l'argent que l'on gagne):** - en faisant des échanges - en se faisant un budget personnel
b. Apprendre la signification de conscience personnelle et sociale	2.b. CONSCIENCE PERSONNELLE ET SOCIALE **i. Qu'entend-on par conscience personnelle et sociale?** - nos valeurs, croyances et principes de vie - la façon dont on les applique dans notre vie de tous les jours, et comment ils définissent nos relations avec les autres

OBJECTIFS D'ENSEIGNEMENT	CONTENU
3. <u>RÉSOUDRE DES PROBLÈMES</u> a. Apprendre à résoudre des problèmes et à prendre des décisions	3.a. HABILETÉ À PRENDRE DES DÉCISIONS **i. Quelles sont les étapes de la prise de décision?** - exposer le problème - penser à toutes les possibilités - explorer chaque possibilité et l'analyser en fonction de: . ses besoins . ses désirs . sa conscience . des principes directeurs de sa famille, de sa religion, à l'école . l'avis de ses parents, des enseignants ou d'autres adultes . ses convictions personnelles . ramener le tout à une solution . être responsable de sa décision (en assumer les conséquences) . évaluer la solution adoptée

THÈME II: RAPPORTS AVEC LES AUTRES

SOUS-THÈME:

A. LES CAMARADES

OBJECTIFS D'ENSEIGNEMENT	CONTENU
A. LES CAMARADES 2. LES AMIS a. Nouer des liens d'amitié avec des garçons comme avec des filles	2.a. LES GARÇONS ET LES FILLES POUR AMIS **i. Quelles sont les qualités de l'amitié commune aux garçons et aux filles?** - être digne de confiance - être soi-même - l'honnêteté - le souci des autres - savoir écouter - apporter son soutien **ii. Comment nouer des liens d'amitié:** - en prenant part aux activités scolaires - en se joignant à des clubs sociaux - en s'intéressant aux autres - en étant soi-même

THÈME III: LES CARRIÈRES

SOUS-THÈMES:

A. COMPRÉHENSION DE SOI

B. LES CARRIÈRES

C. PLANIFICATION D'UNE CARRIÈRE
ET PRÉPARATION SCOLAIRE

OBJECTIFS D'ENSEIGNEMENT	CONTENU
A. COMPRÉHENSION DE SOI	
1. APTITUDES ET INTÉRÊTS PERSONNELS	1.a. PRISE DE CONSCIENCE DE SOI
a. Développer une plus grande conscience de soi en tant que personne, ainsi que de ses rapports avec les autres	**i. Quels sont mes points forts?** - mes intérêts: les choses que j'aime faire - mes aptitudes: les choses que je fais bien - mes points forts: les qualités dont je suis conscient et que les autres perçoivent en moi
B. LES CARRIÈRES	
1. LE MONDE DU TRAVAIL	1.a. TYPES D'EMPLOIS
a. Savoir qu'il existe plusieurs catégories d'emplois	**i. Comment peut-on classer les emplois?** - les emplois dont le but est la production de biens de consommation - les emplois dits "intellectuels" - les emplois dont le but est la prestation de services
b. Chercher à découvrir les emplois correspondant à ses aptitudes et à ses intérêts personnels	1.b. CONNAISSANCE DES DIFFÉRENTS TYPES D'EMPLOIS **i. Lequel de ces emplois est relié à vos aptitudes et à vos intérêts personnels?** - médecine - éducation - dentisterie - service social - technique - monde des affaires

OBJECTIFS D'ENSEIGNEMENT	CONTENU
c. Savoir pourquoi les gens changent d'emploi	1.c. CHANGER D'EMPLOI **i. Pourquoi les gens changent-ils d'emploi?** - nouveaux intérêts - nouvelles aptitudes - nouvelles valeurs - désir de changer d'environnement
d. Percevoir le travail comme une activité qui donne un sens à la vie	1.d. POURQUOI LES GENS TRAVAILLENT **i. Pourquoi les gens travaillent-ils?** - pour leur satisfaction personnelle - pour avoir le sentiment d'accomplir quelque chose - pour des raisons financières
e. Prendre conscience qu'il y a de plus en plus d'hommes et de femmes qui occupent des postes non traditionnels	1.e. EMPLOIS NON TRADITIONNELS **i. Nommer des emplois non traditionnels:** - infirmiers - femmes docteurs - avocates - hommes téléphonistes - hommes secrétaires - mécaniciennes, soudeuses - de nos jours, tous les postes sont ouverts également aux hommes et aux femmes

OBJECTIFS D'ENSEIGNEMENT	CONTENU
C. PLANIFICATION D'UNE CARRIÈRE ET PRÉPARATION SCOLAIRE 1. TECHNIQUES D'ÉTUDE a. Savoir que les habitudes et attitudes acquises à l'école seront aussi utiles dans le monde du travail	1.a. HABITUDES ACQUISES À L'ÉCOLE ET LE MONDE DU TRAVAIL **i. Quelles sont de bonnes habitudes acquises à l'école?** - la diligence - la discipline personnelle - l'ordre - la coopération - la persévérance - la fiabilité - la politesse - l'habileté à résoudre des problèmes **ii. Nommer quelques aptitudes développées à l'école:** - exactitude dans les calculs mathématiques - orthographe - aptitude à prendre des notes - esprit de synthèse - aptitude à la recherche, à savoir comment chercher dans une bibliothèque - connaissance des sciences - connaissance des autres peuples et de la géographie **iii. Comment devenir responsable de son apprentissage:** - en apprenant par soi-même - en demandant de l'aide - en sachant qu'il faut persévérer pour apprendre - en planifiant son apprentissage - en aidant les autres à apprendre

OBJECTIFS D'ENSEIGNEMENT	CONTENU
	iv. Comment étudier: - avoir un carnet de devoirs et de leçons - se réserver des périodes d'étude (avoir un horaire) - avoir un endroit pour étudier (un endroit spécial, calme) - être bien installé (bureau, chaise, bon éclairage, crayons) - avoir des notes de cours; écrire en style télégraphique - avoir un code pour les choses qui doivent être mémorisées; se servir de trucs mnémotechniques - étudier les livres fermés, essayer de se rappeler la matière - essayer de revoir les notes dans sa tête, les yeux fermés
2. <u>PRÉPARATION POUR L'ANNÉE SUIVANTE</u> a. Se familiariser davantage avec les exigences du premier cycle du secondaire	2.a. ORIENTATION EN VUE DU PREMIER CYCLE DU SECONDAIRE **i. Qu'est-ce qui préoccupe l'élève?** - arriver à faire tout le travail - se faire des amis - se familiariser avec d'autres règlements, d'autres façons de procéder - réussir aux examens - se familiariser avec l'école (ne pas se perdre dans l'école) - être accepté au sein d'une équipe **ii. Le fonctionnement d'une école secondaire:** - inscription aux cours et aux activités - nouveaux règlements - nouveaux horaires - choix des matières - cours à option - activités parascolaires - relevé de notes

THÈME IV: CONNAISSANCE ET SOIN DU CORPS

SOUS-THÈMES:

A. DÉVELOPPEMENT DU CORPS

B. ALIMENTATION

C. GRANDIR EN SANTÉ

D. MALADIES, MÉDICAMENTS ET DROGUES

E. SÉCURITÉ ET PREMIERS SOINS

F. PROTECTION DE LA SANTÉ

OBJECTIFS D'ENSEIGNEMENT	CONTENU
A. DÉVELOPPEMENT DU CORPS	
1. LA CROISSANCE a. Connaître les six stades de la croissance chez l'homme	1.a. STADES DE CROISSANCE **i. Quels sont les stades de croissance chez l'homme?** - le stade prénatal - la petite enfance - l'enfance - la pré-adolescence - l'adolescence - l'âge adulte
3. LES PARTIES DU CORPS (LES APPAREILS PHYSIOLOGIQUES) a. Apprendre les fonctions et la structure du système osseux	3.a. LE SYSTÈME OSSEUX **i. Quelles sont les fonctions du système osseux?** - il est la charpente du corps - il protège les organes internes vitaux - par les articulations, il permet le mouvement - la moelle des os produit les globules rouges du sang **ii. Quelle est la structure du système osseux?** - le crâne, la colonne vertébrale, la cage thoracique, le bassin, les membres

OBJECTIFS D'ENSEIGNEMENT	CONTENU
b. Apprendre les fonctions et la structure du système musculaire	3.b. LE SYSTÈME MUSCULAIRE **i. Quelles sont les fonctions du système musculaire?** - donne la fermeté au corps - les contractions musculaires aspirent l'air aux poumons, font circuler le sang, acheminent la nourriture et permettent aux parties du corps de bouger (mouvements des membres et du corps par exemple) **ii. Quelle est la structure du système musculaire?** il est composé de: - muscles du squelette (muscles volontaires) - muscle cardiaque (muscle involontaire) - muscle viscéral (muscle involontaire) - organes internes (estomac, intestins) - tendons (rattachent les muscles aux os du squelette)
c. Savoir quels problèmes sont reliés aux os et au système musculaire, et savoir comment prévenir les accidents qui pourraient les affecter	3.c. PROBLÈMES RELIÉS AU SYSTÈME OSSEUX ET AU SYSTÈME MUSCULAIRE **i. Donner des exemples de problèmes associés au système musculaire ou aux os du squelette:** - les accidents peuvent occasionner le bris des os (fracture) - déchirure d'un muscle (se claquer un muscle) - déchirure d'un ligament (entorse) - on peut se couper un tendon (aux doigts, par exemple) **ii. Comment peut-on prévenir les accidents?** - éviter les activités dangereuses; améliorer sa condition physique; améliorer sa souplesse; améliorer son équilibre et sa coordination; toujours prévoir une période de réchauffement avant les sports ou les activités; toujours utiliser de l'équipement qui a déjà été essayé; porter de l'équipement protecteur

OBJECTIFS D'ENSEIGNEMENT	CONTENU
d. Apprendre le rôle, les fonctions et la structure du système nerveux	3.d. LE SYSTÈME NERVEUX **i. Quel est le rôle du système nerveux?** - permet à l'homme de réagir à des stimuli et de s'adapter à des conditions diverses (chaleur, pression, douleur) **ii. Quelles sont les fonctions et la structure du système nerveux?** le système nerveux central: - composantes: le cerveau et la moelle épinière - fonctions: contrôle les muscles volontaires, les organes sensoriels et les fonctions cérébrales le système nerveux autonome: - composantes: les systèmes sympathique et parasympathique - fonctions: contrôle des muscles involontaires et des organes internes vitaux
e. Connaître quelques problèmes reliés au fonctionnement du système nerveux	3.e. PROBLÈMES RELIÉS AU SYSTÈME NERVEUX **i. Nommer des problèmes reliés au fonctionnement du système nerveux:** - des dommages causés au cerveau et à la moelle épinière peuvent entraîner la paralysie - les malformations ou infirmité de naissance peuvent entraîner des retards dans le développement, tant physique que mental, l'infirmité motrice cérébrale, ainsi que d'autres désordres
f. Apprendre la fonction et la structure du système endocrinien	3.f. LE SYSTÈME ENDOCRINIEN **i. Quelle fonction le système endocrinien remplit-il?** - c'est un système de glandes et d'autres organes qui produisent et sécrètent des hormones dans l'appareil circulatoire et qui ont une influence sur le métabolisme et d'autres processus

OBJECTIFS D'ENSEIGNEMENT	CONTENU
	ii. De quoi est composé le système endocrinien? Les organes qui ont des fonctions endocriniennes sont: - l'hypophyse, la thyroïde, les glandes surrénales, l'épiphyse, les gonades, le pancréas, les paraganglions (L'hypophyse règle la quantité d'hormones sécrétées par chaque système. Elle est située à la base du cerveau.)
B. ALIMENTATION 1. CONNAISSANCE DES ALIMENTS NUTRITIFS a. Connaître les aliments nutritifs	1.a. ÉLÉMENTS NUTRITIFS **i. Quels sont les éléments nutritifs que l'on peut trouver dans les aliments?** - les glucides - les protéines - les vitamines - les lipides - l'eau - les minéraux **ii. Dans quels groupes d'aliments ces principaux éléments nutritifs se retrouvent-ils et quel travail accomplissent-ils?** - ils se retrouvent parmi les quatre groupes d'aliments et permettent le bon fonctionnement du corps PAIN ET CÉRÉALES fonction: donnent chaleur et énergie éléments nutritifs: glucides, fer, vitamines B

OBJECTIFS D'ENSEIGNEMENT	CONTENU
	FRUITS ET LÉGUMES fonction: protègent la santé éléments nutritifs: vitamines A et C, eau, acide folique, fer, glucides, protéines, sels minéraux, glucose, fibres alimentaires LAIT ET PRODUITS LAITIERS fonction: développement du corps éléments nutritifs: protéines, calcium, vitamines A et D, riboflavine, lipides VIANDE ET SUBSTITUTS fonction: développement du corps éléments nutritifs: protéines, fer, vitamines B, lipides
b. Examiner les facteurs qui influencent le choix des aliments	1.b. FACTEURS INFLUENÇANT LE CHOIX DES ALIMENTS **i. Quels facteurs influencent nos choix alimentaires?** - la faim - l'environnement: climat, agriculture, aliments disponibles - la publicité - préférences culturelles - l'influence des parents - les pressions exercées sur nous par notre entourage - la vie sociale: ce que nous mangeons quand nous recevons à la maison, quand nous sommes reçus ailleurs et quand nous mangeons au restaurant - notre état d'esprit: ce que nous mangeons quand nous sommes heureux, lorsque nous ne nous sentons pas bien, lorsque nous sommes récompensés ou lorsque nous sommes punis - les croyances religieuses ou autres

OBJECTIFS D'ENSEIGNEMENT	CONTENU
c. Faire des choix à partir d'une variété d'aliments	1.c. CHOIX D'UN RÉGIME ÉQUILIBRÉ **i. Quelle est l'importance d'un régime alimentaire bien équilibré?** - il nous aide à garder un poids approprié - il nous fournit l'énergie - il assure le bon fonctionnement du corps - il aide à grandir en santé **ii. Quels sont les repas nutritifs pris au restaurant?** - ceux qui remplissent les conditions indiquées par le **Guide alimentaire canadien** (avec des aliments de chaque groupe)
2. CONNAISSANCE DES BESOINS ALIMENTAIRES a. Connaître les éléments nutritifs contenus dans les plats composites	2.a. CONTENU NUTRITIF **i. Quels sont les principaux éléments nutritifs de quelques plats composites courants?** - les plats composites comme: la pizza, le macaroni au fromage, le ragoût, les sandwiches, contiennent des éléments nutritifs essentiels de plus d'un groupe d'aliments

OBJECTIFS D'ENSEIGNEMENT	CONTENU
C. GRANDIR EN SANTÉ	
1. CONDITIONNEMENT PHYSIQUE a. Savoir quels sont les avantages physiques, sociaux, affectifs et intellectuels de la bonne forme physique pour une personne	1.a. AVANTAGES PHYSIQUES, SOCIAUX, AFFECTIFS ET INTELLECTUELS DE LA BONNE FORME PHYSIQUE **i. À quoi reconnaît-on une personne en bonne forme physique?** Une personne en bonne forme physique peut se caractériser par: - son régime alimentaire équilibré - sa vivacité d'esprit - sa sociabilité, et le fait qu'elle aime prendre part à des activités - par son apparence soignée et un air en santé - par sa confiance en elle-même - par son attitude positive
3. POIDS, FORCE ET MAINTIEN a. Connaître les causes de l'obésité, et savoir comment prendre ou perdre du poids sans nuire à sa santé	3.a. PRENDRE DU POIDS / PERDRE DU POIDS **i. Quelles sont les causes de l'obésité?** - un régime alimentaire mal équilibré - des aliments trop riches en calories - peut être causée par des problèmes hormonaux (touche 1% des obèses) - manque d'exercice - autres facteurs, encore inconnus **ii. Comment perdre du poids:** - en mangeant des aliments moins riches en calories - en prenant des portions plus petites, pour que l'énergie emmagasinée soit inférieure à l'énergie dépensée - en faisant de l'exercice régulièrement

OBJECTIFS D'ENSEIGNEMENT	CONTENU
	iii. Comment prendre du poids: - en prenant des portions plus grandes, pour que l'énergie emmagasinée soit supérieure à l'énergie dépensée - manger des aliments riches en calories **iv. Quelles sont les principales causes des maladies cardiaques?** - le tabac - le manque d'exercice - la pression artérielle trop élevée - un régime alimentaire trop élevé en gras saturés
D. MALADIES, MÉDICAMENTS ET DROGUES	
1. PRÉVENTION ET CONTRÔLE a. Énumérer quelques maladies qui peuvent résulter d'un manque d'hygiène	1.a. LE MANQUE D'HYGIÈNE **i. Que peut occasionner un manque d'hygiène?** - on peut contracter des troubles intestinaux (la diarrhée, par exemple) - on peut contracter des maladies ou des infections des voies respiratoires
2. MÉDICAMENTS VENDUS SUR ET SANS ORDONNANCE a. Savoir qu'il est important de prendre des médicaments en suivant la posologie et en la présence d'une personne responsable	2.a. PRENDRE LES MÉDICAMENTS SOUS SURVEILLANCE **i. Pourquoi faut-il prendre ses médicaments sous la surveillance d'une personne responsable?** - pour s'assurer que l'on prend la quantité appropriée

OBJECTIFS D'ENSEIGNEMENT	CONTENU
3. <u>EFFETS NOCIFS DU TABAC, DE L'ALCOOL ET DES DROGUES</u>	3.a. RAISONS DE PRENDRE DES DROGUES ET AUTRES PRODUITS NOCIFS
a. Analyser pourquoi les élèves se mettent à consommer des produits comme l'alcool, les drogues, le tabac ou le café	**i. Pourquoi les élèves consomment-ils certains produits comme l'alcool, les drogues, le tabac ou le café?** - influence de la publicité; pressions exercées par leurs camarades; pour suivre l'exemple des adultes; pour fuir la réalité; par désobéissance; pour s'identifier au groupe; pour essayer
b. Trouver des façons de remplacer la consommation de ces produits	3.b. SUBSTITUTS POSSIBLES AUX DROGUES ET AUTRES PRODUITS NOCIFS **i. Quelles sont les solutions de rechange qui s'offrent à la consommation de ces produits?** - pratiquer des sports; se joindre à des clubs; occuper ses loisirs; voir des amis; faire de la lecture; faire du dessin; de la danse; jouer d'un instrument de musique; faire du théâtre; s'occuper à des passe-temps; parler de ses problèmes avec les autres; faire des activités physiques ou des activités en plein air
c. Chercher à comprendre la consommation d'alcool, ses effets, les risques d'abus et les problèmes sociaux, causés par l'alcoolisme	3.c. L'ALCOOL: CONSOMMATION ET EFFETS **i. Quelles sont les formes de consommation d'alcool que nous connaissons?** - à des fins sociales; à des fins de détente

OBJECTIFS D'ENSEIGNEMENT	CONTENU
	ii. Indiquer des effets à court terme de l'alcool: - détente; perte des inhibitions; affaiblissement des facultés de coordination; réflexes et facultés mentales amoindris; changement de comportement; fait prendre plus de risques; fait prendre plus de mauvaises décisions **iii. Indiquer des effets à long terme de l'alcool:** - cirrhose du foie - diminution du taux de sucre dans le sang - perte de l'appétit - convulsions - mort possible en cas de trop forte consommation - malnutrition **iv. Indiquer des problèmes sociaux associés à l'alcoolisme:** - familles brisées; problèmes financiers; rendement au travail affecté et pertes de temps; enfants négligés; problèmes de sécurité; accidents de la route; hausse du taux de criminalité
d. Savoir que le mode de vie peut avoir des effets sur la santé	3.d. EFFETS DES DROGUES ET AUTRES PRODUITS NOCIFS **i. Quels sont les effets à long terme du tabac?** - cancer du poumon; bronchite; irritation de la bouche; emphysème; contribue aux maladies cardiaques; le corps absorbe des substances toxiques (60% de gaz et 40% de goudron et de nicotine) **ii. Quels effets provoque la surconsommation de caféine?** - augmente la circulation sanguine - cause la nervosité - cause la perte de sommeil - peut occasionner des maux de tête

OBJECTIFS D'ENSEIGNEMENT	CONTENU
	iii. Quels sont les effets des drogues? - une dose trop forte peut provoquer la mort - dérange le fonctionnement du corps - entraîne des réactions et des conséquences psychologiques et sociales **iv. Qu'est-ce qui détermine l'effet d'une drogue?** - la quantité absorbée; le niveau de tolérance; la constitution physique; l'effet combiné avec d'autres drogues; les circonstances (environnement, ambiance)
E. SÉCURITÉ ET PREMIERS SOINS 1. MESURES DE SÉCURITÉ a. Voir les dangers possibles qui pourraient se présenter à la maison et établir, en collaboration avec les parents, un plan afin de réduire les risques que ces dangers représentent	1.a. ÉVALUATION DE LA SÉCURITÉ À LA MAISON **i. Indiquer des dangers possibles à la maison:** - les incendies - les médicaments - les produits chimiques et les produits d'entretien domestique - les prises de courant et de gaz **ii. Comment se servir en toute sécurité des engins motorisés:** - voir les mesures de sécurité pour des engins motorisés, comme les tondeuses à gazon et les souffleuses à neige **iii. De quelles mesures de sécurité doit-on tenir compte dans ses activités de loisirs?**

OBJECTIFS D'ENSEIGNEMENT	CONTENU
2. <u>LES PREMIERS SOINS</u> a. Apprendre les rudiments des premiers soins d'urgence	2.a. LES SOINS D'URGENCE **i. Quels sont des cas d'urgence?** - les hémorragies (affectent l'appareil circulatoire) - les arrêts respiratoires (affectent le système respiratoire) - les fractures (affectent le squelette) - les brûlures (affectent les organes sensoriels)
F. PROTECTION DE LA SANTÉ 1. <u>SERVICES DE SANTÉ ET SERVICES CONNEXES</u> (facultatif) a. Examiner les moyens et les ressources à sa disposition pour se soulager du stress causé par des problèmes pouvant affecter la santé (problèmes familiaux, mortalité, adaptation à la vie moderne)	1.a. DIMINUTION DU STRESS **i. Quelles méthodes peut-on employer pour se soulager du stress?** - se bâtir une solide image de soi-même - adopter une attitude positive - suffisamment de repos et d'exercice - extérioriser ses émotions (pleurer, par exemple) - s'adonner à des passe-temps, se trouver des centres d'intérêt **ii. Quelles sont les ressources disponibles pour aider les personnes qui ont des problèmes de stress?** (homme ou femme) - sa propre personne - les services de consultation de pastorale - sa famille et ses meilleurs amis - les enseignants, les conseillers pédagogiques - les services aux familles

OBJECTIFS D'ENSEIGNEMENT	CONTENU
	- les services de loisirs - les services de santé mentale - le ministère des Services sociaux et de la Santé communautaire (Alberta Social Services and Community Health) - l'Unité sanitaire - le centre de protection de l'enfance
b. Savoir qu'il existe des services qui apportent une aide aux familles aux prises avec des problèmes d'alcoolisme	1.b. SERVICES D'AIDE AUX ALCOOLIQUES **i. À quels organismes peut-on avoir recours?** - la Commission albertaine contre l'alcoolisme et les toxicomanies (AADAC) - les Alcooliques anonymes (Al-Anon, Al-Teen) - les prêtres ou pasteurs (ministres du culte) - les services de consultation familiale
2. <u>LE CONSOMMATEUR ET LA SANTÉ - ACHAT</u> a. Savoir que la qualité et le prix sont deux choses à considérer avant de se servir ou d'acheter des produits de santé	2.a. ACHAT DE PRODUITS DE SANTÉ **i. Nommer des types de produits de santé?** - produits pour les cheveux: shampooing, rince-crème, produits contre les pellicules, pour les bouts cassants, pour les cheveux courts - pour l'hygiène corporelle: savon, déodorant, crèmes hydratantes - produits pour l'acné: savon, etc. - pour l'hygiène buccale: dentifrice, rince-bouche, brosse à dents, soie dentaire

OBJECTIFS D'ENSEIGNEMENT	CONTENU
3. POLLUTION a. Savoir que le travail de plusieurs organismes est nécessaire au maintien et à l'amélioration des conditions sanitaires	3.a. ORGANISMES DE PROTECTION DE L'ENVIRONNEMENT **i. Quels sont les organismes de protection de l'environnement que nous avons?** - organismes gouvernementaux aux niveaux provincial, national et international - organismes locaux: services d'incendie, de police, bureaux de santé - municipalité: collecte des ordures ménagères, traitement des eaux - la protection de l'environnement s'apprend aussi à l'école
4. ACTIVITÉS COMMUNAUTAIRES a. Mieux connaître les installations de loisirs communautaires et encourager leur utilisation	4.a. SE FAMILIARISER DAVANTAGE AVEC LES INSTALLATIONS DE LOISIRS COMMUNAUTAIRES **i. Nommer des activités sportives organisées pour les garçons et les filles:** - soccer; softball; équipes d'athlétisme et de gymnastique; football; ringuette; hockey **ii. Quels sont les programmes offerts aux terrains de jeux?** - soccer, softball, équipes d'athlétisme et de gymnastique, équipes de natation, football, ringuette, hockey (pendant les vacances, pendant l'été, après l'école)

OBJECTIFS D'ENSEIGNEMENT	CONTENU
5. COÛT SOCIAL DU MODE DE VIE a. Connaître les conséquences sociales des maladies causées par l'alcoolisme, le tabac et les drogues	5.a. LIEN ENTRE LE MODE DE VIE ET LA SANTÉ PHYSIQUE ET MENTALE **i. Comment les drogues, le tabac et l'alcoolisme affectent-ils la santé physique?** - ils affectent le bon fonctionnement du corps, entraînent des maladies et même la mort **ii. Comment les drogues, le tabac et l'alcoolisme affectent-ils la santé mentale?** - les problèmes associés à l'usage de ces produits entraînent le stress et l'anxiété - sont la cause d'une mauvaise santé - causent des problèmes familiaux - causent des problèmes sociaux - sont à l'origine de mécontentement et d'insatisfaction personnelle

THÈME V: LA SEXUALITÉ

SOUS-THÈMES:

A. LA PUBERTÉ

B. LA REPRODUCTION

L'ENSEIGNEMENT DE LA SEXUALITÉ

Le thème 5, **La sexualité**, est facultatif. Il est nécessaire d'obtenir l'autorisation du Conseil scolaire local avant de l'enseigner. Celui-ci peut choisir d'offrir ce cours en 4e, 5e et 6e année, ou de ne commencer qu'en 5e ou 6e année.

L'expérience nous a appris qu'il est plus facile de mener à bien le programme d'enseignement de la sexualité et que la communauté l'accepte mieux, lorsqu'on prend les précautions suivantes avant de le présenter:

- tenir une soirée d'information à l'intention des parents au cours de laquelle ils pourront rencontrer l'enseignant et se familiariser avec les moyens et les principes qui seront enseignés;

- obtenir l'autorisation des parents de chaque enfant qui assistera au cours.

On recommande aussi à l'enseignant:

- d'inviter, bien à l'avance, des personnes, comme: un infirmier ou une infirmière du service de la santé publique, un médecin ou un membre du personnel de santé de la communauté, à venir s'adresser à la classe;

- tout en tenant compte de la politique du Conseil scolaire à cet égard, d'encourager les parents à visiter la classe, aussi souvent qu'ils le désirent;

- de discuter du contenu du cours avec une autre personne, afin de se familiariser avec la terminologie et les notions, et de pouvoir les transmettre avec assurance;

- de grouper, au besoin, les élèves d'après leur sexe pour certains segments du programme (pour plus de détails voir le programme de 4e année, thème V);

- d'envoyer une circulaire aux parents, afin de leur exposer les notions enseignées et de stimuler les échanges entre les élèves et leurs parents;

- d'employer des graphiques seulement pour renforcer les notions communiquées au sujet de l'appareil reproducteur (films, films fixes et conférenciers/conférencières), plutôt que d'utiliser des graphiques afin de vérifier les connaissances acquises par l'élève.

OBJECTIFS D'ENSEIGNEMENT	CONTENU
A. LA PUBERTÉ	
1. LA PUBERTÉ	
a. Comprendre que la sexualité fait partie de l'image saine que l'on se fait de soi-même	1.a. LA SEXUALITÉ: UNE PARTIE DE SOI-MÊME **i. Qu'est-ce qu'avoir une image saine de soi-même?** - c'est comprendre que la sexualité est une partie de soi-même - c'est avoir une attitude positive face à la vie - c'est avoir confiance en soi
b. Être conscient des nouvelles responsabilités, engendrées par la maturation sexuelle	1.b. MATURATION SEXUELLE **i. Qu'est-ce que la maturation sexuelle?** - le corps se développe pour atteindre la maturité et le stade d'adulte - le système reproducteur se développe - la personne prend conscience des responsabilités parentales
c. Comprendre le processus de production et d'émission du sperme, lors de pollutions nocturnes	1.c. POLLUTIONS NOCTURNES **i. Qu'est-ce qu'une pollution nocturne?** - un fait naturel - un signe de maturité du système reproducteur masculin - se manifeste pour la première fois entre 12 et 16 ans - c'est un écoulement de sperme, pendant le sommeil

OBJECTIFS D'ENSEIGNEMENT	CONTENU
d. Savoir que le cycle menstruel est normal et qu'il fait partie du processus reproducteur	1.d. LE CYCLE MENSTRUEL **i. Qu'est-ce que le cycle menstruel?** - un fait naturel - marque le début de la puberté chez les filles - commence entre 9 et 16 ans - les ovaires libèrent l'ovule (ovulation) - l'ovule passe par les trompes de Fallope, puis arrive à l'utérus - si l'ovule n'est pas fécondé par un spermatozoïde dans les trompes de Fallope, l'ovule est libéré du corps, provoquant la menstruation - les menstruations, ou règles, sont un écoulement sanguin dû à la chute de la muqueuse du corps utérin - les menstruations durent de 4 à 7 jours - le cycle se reproduit périodiquement tous les 28 à 32 jours
e. Savoir que des changements physiques et émotifs accompagnent la puberté	1.e. AUTRES CHANGEMENTS PHYSIQUES ET ÉMOTIFS DE LA PUBERTÉ **i. À quels autres changements les garçons et les filles doivent-ils s'attendre?** les garçons: - la voie mue - apparition de poils sur la poitrine, dans la région pubienne, au visage et aux aisselles - changement de poids et de taille - le corps prend une odeur - changements émotifs - problèmes d'acné les filles: - développement de la poitrine - élargissement des hanches

OBJECTIFS D'ENSEIGNEMENT	CONTENU
	- apparition de poils aux aisselles et dans la région pubienne - changement de taille et de poids - le corps prend une odeur - changements émotifs - problèmes d'acné
f. Posséder un niveau de vocabulaire acceptable pour décrire la puberté	1.f. VOCABULAIRE RELIÉ AU THÈME DE LA PUBERTÉ **i. Quel vocabulaire doit-on utiliser pour définir la puberté?** - menstruations - érections matinales - pollutions nocturnes - utérus - érection - scrotum - circoncision - spermatozoïde - ovule - testicule - éjaculation (Ce vocabulaire devrait être utilisé pour tous les thèmes du cours de la sexualité.)
B. LA REPRODUCTION 1. UNE NOUVELLE VIE a. Posséder un niveau de vocabulaire acceptable pour décrire la reproduction	1.a. VOCABULAIRE RELIÉ AU THÈME DE LA REPRODUCTION **i. Quel vocabulaire doit-on utiliser pour définir la reproduction?** - relation sexuelle - ovule - spermatozoïde - vagin - pénis - utérus - clitoris - ovaire (Ce vocabulaire devrait être utilisé pour tous les thèmes du cours de sexualité.)

TABLEAU DE CONCORDANCE

PREMIÈRE ANNÉE	Ta santé Livre 1	Être en bonne santé Livre 2
Thème I		
A-1		
B-1		
D-1	ch. 2	ch. 2, 7
Thème II		
A-1	ch. 2, 7	
B-1	ch. 2, 7	
Thème III		
A-1		ch. 3
B-1	ch. 7	ch. 2, 7
C-2		
Thème IV		
A-2		ch. 5
A-3	ch. 6	
B-1	ch. 6	ch. 6
C-1	ch. 3	
C-3	ch. 3	
C-4	ch. 3	ch. 1
D-1	ch. 5	
D-2	ch. 8	ch. 8
E-1	ch. 4, 8	ch. 4, 7
E-2		
F-1		ch. 3, 5 8

DEUXIÈME ANNÉE	Ta santé Livre 1	Être en bonne santé Livre 2	Ta santé et toi Livre 3
Thème I			
A-1		ch. 2, 7	ch. 1, 2
B-1	ch. 7	ch. 2	ch. 1, 2
D-1	ch. 2, 7	ch. 2, 7	ch. 1, 2
Thème II			
A-1	ch. 2	ch. 7	ch. 1, 2
A-2	ch. 2		ch. 1, 2
A-4	ch. 2	ch. 2, 3	ch. 1, 2
B-1	ch. 2, 7		
Thème III			
A-1		ch. 3, 7	ch. 1, 2
B-1		ch. 2, 7	
B-2			
C-2			
Thème IV			
A-1	ch. 3	ch. 3, 5	ch. 3
A-3	ch. 6		ch. 3, 6
B-1	ch. 6	ch. 6	ch. 6
B-3	ch. 6	ch. 6	ch. 6
C-2		ch. 1, 3	
C-4		ch. 1	
D-1	ch. 5	ch. 8	ch. 5, 8, 9
E-1	ch. 4, 8	ch. 4, 7	ch. 4
E-2	ch. 8	ch. 8	
F-3	ch. 7		ch. 7
F-4			

TROISIÈME ANNÉE	Être en bonne santé Livre 2	Ta santé et toi Livre 3	Rester en santé Livre 4
Thème I			
A-1	ch. 2	ch. 1, 2	ch. 2
B-1	ch. 2	ch. 1, 2	ch. 2
D-1		ch. 1, 2, 7	ch. 2
Thème II			
A-1		ch. 1, 2	ch. 2
A-2		ch. 1, 2	ch. 2
A-4		ch. 1, 2	ch. 2
B-1			ch. 2
B-2			
Thème III			
A-1		ch. 1, 2	ch. 2, 3
B-1	ch. 2		
B-2			
C-1			
C-2			
Thème IV			
A-1	ch. 3	ch. 1, 3	ch. 3
A-3		ch. 3, 6	ch. 3
B-1	ch. 6	ch. 6	ch. 6
B-2	ch. 6	ch. 6	ch. 6
B-3	ch. 6	ch. 6	ch. 6
C-1			
C-4			
D-1	ch. 1, 5	ch. 5, 9	ch. 1, 5, 10
D-2	ch. 8	ch. 8, 9	ch. 8
D-3		ch. 9	
E-1	ch. 4	ch. 4, 8	ch. 4
E-2			ch. 4
F-1		ch. 8	ch. 6, 8, 10
F-4		ch. 7	

QUATRIÈME ANNÉE	Ta santé et toi Livre 3	Rester en santé Livre 4	Grandir en santé Livre 5
Thème I			
A-1	ch. 2	ch. 2	ch. 2
B-1	ch. 2	ch. 2	ch. 2
C-1	ch. 2	ch. 2	ch. 2
D-1	ch. 2, 7	ch. 2	ch. 2
D-2		ch. 2	ch. 2
Thème II			
A-2		ch. 2	ch. 2
B-1	ch. 2	ch. 2	ch. 2
Thème III			
A-1		ch. 2	ch. 2
A-2		ch. 2	ch. 2
B-1		ch. 10	
B-2			
B-3	ch. 7		
C-2			
Thème IV			
A-1		ch. 3	ch. 3
A-2	ch. 3		ch. 5
A-3	ch. 3, 6	ch. 3, 6	ch. 6, 7
B-1	ch. 6	ch. 6	ch. 6
B-2	ch. 6	ch. 6	ch. 6
B-3	ch. 6	ch. 6	ch. 6
C-1	ch. 6		ch. 1
C-3			ch. 2
C-4			
D-1	ch. 5	ch. 5, 10	ch. 5
D-2	ch. 9	ch. 8, 9	ch. 8
D-3	ch. 9	ch. 9	ch. 9, 10
E-1	ch. 4, 8	ch. 4	ch. 4
E-2		ch. 4	ch. 4
F-1	ch. 5, 8	ch. 5,8,9,10	ch. 8, 9, 10
F-3	ch. 7	ch. 7, 10	ch. 7, 10
Thème V			
A-1			
B-1			

CINQUIÈME ANNÉE	Rester en santé Livre 4	Grandir en santé Livre 5	Vivre en santé Livre 6
Thème I			
A-1	ch. 2		ch. 1, 2
B-1		ch. 2	ch. 2, 3
C-1	ch. 2	ch. 2	ch. 2
D-2	ch. 2	ch. 2	ch. 2
Thème II			
A-2	ch. 2	ch. 2	ch. 2, 3
B-1	ch. 2	ch. 2	ch. 2
B-2			ch. 2
Thème III			
A-1			
B-1		ch. 2	
B-3			ch. 2
C-2			
Thème IV			
A-1	ch. 3	ch. 3	ch. 3
A-3		ch. 6	ch. 6, 7
B-1	ch. 6	ch. 6	ch. 6
B-2	ch. 6	ch. 6	ch. 6
B-3	ch. 6	ch. 6	ch. 6
C-1		ch. 5	
D-1	ch. 5, 8, 10	ch. 5, 10	ch. 5, 8
D-3	ch. 9	ch. 5, 9	ch. 9
E-1	ch. 4	ch. 4	ch. 4
E-2	ch. 4	ch. 4	ch. 4
F-1	ch. 5,8,9,10	ch. 5,8,9,10	ch. 5,8,9,10
F-2	ch. 6, 8, 9	ch. 8, 9	ch. 9
F-3	ch. 7	ch. 5, 7, 10	ch. 7
Thème V			
A-1			
B-1			

SIXIÈME ANNÉE	Grandir en santé Livre 5	Vivre en santé Livre 6
Thème I		
A-1	ch. 1, 2	ch. 1
C-1	ch. 2	
D-1		
D-2		
D-3		ch. 2, 3
Thème II		
A-2		ch. 3
Thème III		
A-1	ch. 2	ch. 1, 2, 3
B-1		ch. 8
C-1	ch. 2	
C-2		
Thème IV		
A-1	ch. 3	ch. 3
A-3	ch. 3, 6	ch. 3, 5
B-1	ch. 6	ch. 6
B-2	ch. 6	ch. 6
C-1	ch. 1	ch. 1
C-3		
D-1	ch. 5, 10	ch. 5
D-2		
D-3	ch. 5, 9	ch. 9
E-1	ch. 4	ch. 4
E-2	ch. 4	ch. 4
F-1	ch. 8, 9, 10	ch. 2, 8, 9, 10
F-2	ch. 8	ch. 8
F-3	ch. 5, 7, 10	ch. 7, 10
F-4		
F-5	ch. 5, 7, 8, 9	ch. 9
Thème V		
A-1		
B-1		

LEXIQUE ANGLAIS-FRANÇAIS

-A-

ACNE	L'ACNÉ (masc.)
ADRENAL GLAND	LA GLANDE SURRÉNALE
ADULTHOOD	LA MAJORITÉ L'ÂGE ADULTE (masc.)
ALCOHOL	L'ALCOOL (masc.)
ALCOHOLISM	L'ALCOOLISME (masc.)
ANALGESIC	UN ANALGÉSIQUE
ANTIBIOTIC	UN ANTIBIOTIQUE
ANTIBODY	UN ANTICORPS
APPENDICITIS	UNE APPENDICITE
ARTERIOLE	UNE ARTÉRIOLE
ARTERY	UNE ARTÈRE
ARTIFICIAL RESPIRATION	LA RESPIRATION ARTIFICIELLE
AUTHENTIC RELATIONSHIPS	LES RELATIONS VÉRITABLES (fém.)

-B-

BACTERIA	UNE BACTÉRIE
BALANCED DIET	UN RÉGIME ÉQUILIBRÉ
BALANCED MEALS	DES REPAS ÉQUILIBRÉS (masc.)
BICUSPIDS (teeth)	LES PRÉMOLAIRES (dents) (fém.)
BIRTH DEFECT	UNE ANOMALIE À LA NAISSANCE UNE MALFORMATION UNE INFIRMITÉ DE NAISSANCE
BLACK EYE	UN OEIL POCHÉ UN OEIL "AU BEURRE NOIR"

BLADDER	LA VESSIE
BLISTER	UNE AMPOULE
BLOCK PARENTS	LES PARENTS-SECOURS (masc.)
BLOOD PRESSURE	LA TENSION ARTÉRIELLE
BLOODSTREAM	LE SYSTÈME SANGUIN
BLOOD VESSEL	UN VAISSEAU SANGUIN
BLOOD CELLS	LES CELLULES DU CORPS (fém.)
BODY DEFENSES	LE SYSTÈME DE DÉFENSE DE L'ORGANISME
BODY KNOWLEDGE AND CARE	LA CONNAISSANCE ET L'HYGIÈNE DU CORPS (fém.)
BODY PARTS	LES PARTIES DU CORPS (fém.)
BONES OF EAR	LES OSSELETS (masc.)
BOTTOM HALF OF THE BODY	LE BAS DU CORPS
BRACES	UN APPAREIL DENTAIRE
BRAIN	LE CERVEAU
BREAST	LE BUSTE LES SEINS LA POITRINE
BRONCHITIS	UNE BRONCHITE

-C-

CAFFEINE	LA CAFÉINE
CANADA'S FOOD GUIDE	LE GUIDE ALIMENTAIRE CANADIEN
CAPILLARY	CAPILLAIRE (adj.)
CARBOHYDRATES	LES GLUCIDES (masc.)
CARDIAC MUSCLE	LE MUSCLE CARDIAQUE

CARDIORESPIRATORY SYSTEM	LE SYSTÈME CARDIORESPIRATOIRE
CARDIOVASCULAR FITNESS	LE CONDITIONNEMENT CARDIOVASCULAIRE
CAVITIES	LES CARIES (fém.)
CEREBRAL PALSY	LA PARALYSIE CÉRÉBRALE UNE INFIRMITÉ MOTRICE CÉRÉBRALE
CHEMICALS	LES PRODUITS CHIMIQUES (masc.)
CHEWING	LA MASTICATION
CHOKE (to)	S'ÉTOUFFER (verbe)
CHOKING	L'ÉTOUFFEMENT (masc.)
CILIARY MUSCLES	LES MUSCLES CILIAIRES (masc.)
CIRCULATORY SYSTEM	LE SYSTÈME CIRCULATOIRE L'APPAREIL CIRCULATOIRE (masc.)
CIRCUMCISION	LA CIRCONCISION
CIRRHOSIS OF THE LIVER	UNE CIRRHOSE DU FOIE
CLOT	UN CAILLOT
COMBINATION FOODS	LES ALIMENTS (ou plats) COMPOSITES (masc.)
COMMUNICABLE DISEASE	UNE MALADIE TRANSMISSIBLE UNE MALADIE CONTAGIEUSE
CONCERN ONESELF WITH (to)	S'INTÉRESSER À (verbe)
CONSUMPTION	LA CONSOMMATION
CONTINUOUS MOVEMENT	LE MOUVEMENT CONTINU
CORNEA	LA CORNÉE
CORONARY HEART DISEASE	UNE DÉFAILLANCE CARDIAQUE UNE DÉFAILLANCE CORONARIENNE
CORROSIVENESS	LA CORROSION
COUGH SYRUP	UN SIROP CONTRE LA TOUX

COUNSELLOR	UN CONSEILLER UNE CONSEILLÈRE
CROWN (teeth)	UNE COURONNE (dents)
CULTURAL DISHES	LES METS EXOTIQUES (masc.)
CUSPIDS (teeth)	LES CANINES (dents) (fém.)
CUT	UNE COUPURE

-D-

DAILY MOUTH CARE	LES SOINS DENTAIRES QUOTIDIENS (masc.)
DANDRUFF	LES PELLICULES (fém.)
DAYDREAMS	LES RÊVERIES (fém.)
DECAY	LA CARIE
DENTAL CALCULUS	LE TARTRE
DENTAL DECAY	LA CARIE DENTAIRE
DENTAL EXAMINATION	UN EXAMEN DENTAIRE
DENTAL FLOSS	LA SOIE DENTAIRE
DENTAL HYGIENIST	L'HYGIÉNISTE DENTAIRE (masc. ou fém.)
DEPTH PERCEPTION	LA PERCEPTION DE (la) PROFONDEUR
DERMIS	LE DERME
DIARRHEA	LA DIARRHÉE
DISEASES	LES MALADIES (fém.)
DIGESTIVE SYSTEM	LE SYSTÈME DIGESTIF
DOCTOR	LE MÉDECIN (homme ou femme)
DOCTOR EXAMINATION	UN EXAMEN MÉDICAL
DRUGS	LES MÉDICAMENTS (masc.) LES DROGUES (fém.)

-E-

EAR DRUM	LE TYMPAN
EAR WAX	LE CÉRUMEN
EGG CELL	L'OVULE (masc.)
EMBRYO	UN EMBRYON
EMERY BOARD	UNE LIME "ÉMERI"
EMOTIONS	LES ÉMOTIONS (fém.) LES SENTIMENTS (masc.)
EMOTIONAL CHANGES	LES CHANGEMENTS ÉMOTIFS (masc.)
EMPHYSEMA	L'EMPHYSÈME (masc.)
ENAMEL (teeth)	L'ÉMAIL (des dents) (masc.)
ENDOCRINE SYSTEM	LE SYSTÈME ENDOCRINIEN
ENDURANCE	L'ENDURANCE (fém.)
ENVIRONMENTAL PROTECTION	LA PROTECTION DE L'ENVIRONNEMENT
EPIDERMIS	L'ÉPIDERME (masc.)
ESOPHAGUS	L'OESOPHAGE (masc.)
ETIQUETTE	L' ÉTIQUETTE (fém.) LA COURTOISIE
EXTRAS	LES PORTIONS SUPPLÉMENTAIRES (fém.)
EXTREMITIES	LES EXTRÉMITÉS (fém.)
EYE EXAMINATION	UN EXAMEN DE LA VUE

-F-

FALSE TEETH	LES DENTS ARTIFICIELLES (fém.)
FANTASY	L'IMAGINAIRE (masc.)

FEVER	LA FIÈVRE
FINGERPRINTS	LES EMPREINTES DIGITALES (fém.)
FIRST AID	LES PREMIERS SOINS (masc.)
FITNESS	LE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE
FLUORIDE	LE FLUORURE
FOOD PRODUCTS	LES PRODUITS ALIMENTAIRES (masc.)
FOOD REQUIREMENTS	LES BESOINS ALIMENTAIRES (masc.)
FROSTBITE	UNE ENGELURE
FULL-TIME	À TEMPS PLEIN

-G-

GASTRIC SECRETIONS	LES SÉCRÉTIONS GUSTATIVES (fém.)
GERMS	LES MICROBES (générique) (masc.) LES GERMES (plus spécifique) (masc.)
GLUCOSE	LE GLUCOSE
GOSSIP	LES COMMÉRAGES (masc.)
GROWTH	LA CROISSANCE
GROWTH RATE	LE RYTHME DE CROISSANCE
GROWTH SPURT	LA POUSSÉE DE CROISSANCE
GROWTH STAGES	LES ÉTAPES DE LA CROISSANCE (fém.) LES STADES DE CROISSANCE (masc.)
GUIDANCE	LES CONSEILS (masc.)
GUMS	LES GENCIVES (fém.)

-H-

HALITOSIS	LA MAUVAISE HALEINE
HAZARDOUS PRODUCTS	LES PRODUITS DANGEREUX (masc.)
HAZARDOUS SYMBOLS	LES SYMBOLES INDIQUANT UN DANGER (masc.)
HEADACHE	UN MAL DE TÊTE
HEALTH	LA SANTÉ L'HYGIÈNE (fém.)
HEALTH UNIT	LE SERVICE DE SANTÉ
HEARING (sense of)	L'OUÏE (fém.)
HEARTBEAT	UN BATTEMENT CARDIAQUE
HEARTBURN	UNE BRÛLURE D'ESTOMAC
HEIGHT	LA GRANDEUR
HEREDITY	L'HÉRÉDITÉ (fém.)
HOBBIES	UN PASSE-TEMPS
HOUSEHOLD REMEDIES	LES REMÈDES DOMESTIQUES (masc.)
HUMAN EMBRYO	UN EMBRYON HUMAIN
HUMANKIND	L'HUMANITÉ (fém.)
HYPOTHERMIA	L'HYPOTHERMIE (fém.)

-I-

ILLNESS	UNE MALADIE
IMMUNIZATION	UNE VACCINATION
INCISORS	LES INCISIVES (fém.)
INDIGESTION	L'INDIGESTION (fém.)

INFANCY	LA PETITE ENFANCE LE BAS ÂGE
INGREDIENTS	LES INGRÉDIENTS (masc.)
INGROWN TOENAIL	UN ONGLE INCARNÉ
INHALANT	UN DÉCONGESTIONNANT
INNER EAR	L'OREILLE INTERNE (fém.)
INTERNAL ORGANS	LES ORGANES INTERNES (masc.)
IRIS	L'IRIS (masc.)

-J-

JOINTS	LES ARTICULATIONS (fém.)

-K-

KIDNEY	UN REIN
KIDNEY STONE	UN CALCUL RÉNAL

-L-

LARGE INTESTINE	LE GROS INTESTIN
LENS	LE CRISTALLIN
LIFEGUARD	LE SURVEILLANT DE BAIGNADE LA SURVEILLANTE DE BAIGNADE
LIVER	LE FOIE
LONG-TERM GOAL	UN OBJECTIF À LONG TERME
LOSE WEIGHT (to)	PERDRE DU POIDS
LOSS OF APPETITE	UNE PERTE D'APPÉTIT

-M-

MAKE-BELIEVE	LES ILLUSIONS (fém.) LES CHIMÈRES (fém.)
MAJOR BODY ORGANS	LES PRINCIPAUX ORGANES (masc.)
MEDICINE CHEST	UNE PHARMACIE UNE ARMOIRE À PHARMACIE
MEDICINES	LES MÉDICAMENTS (masc.)
METABOLISM	LE MÉTABOLISME
MIDDLE EAR	L'OREILLE MOYENNE (fém.)
MINERALS	LES MINÉRAUX (masc.)
MOLARS	LES MOLAIRES (fém.)
MOUTH CARE	LES SOINS DENTAIRES (masc.)
MOUTH-GUARD	UN PROTÈGE-DENTS UN PROTÈGE-BOUCHE
MOUTHWASH	UN RINCE-BOUCHE
MUCOUS MEMBRANE	LA MEMBRANE MUQUEUSE
MUSCLE	UN MUSCLE
MUSCLE STRENGTH	LA FORCE MUSCULAIRE
MUSCULAR SYSTEM	LE SYSTÈME MUSCULAIRE
MYOCARDIUM	LE MYOCARDE

-N-

NAILS	LES ONGLES (masc.)
NAUSEA	LA NAUSÉE
NAVEL	LE NOMBRIL
NEAT	ORDONNÉ, SOIGNÉ (adj.)

NERVE CELLS	LES CELLULES NERVEUSES (fém.)
NERVE ENDING	LA TERMINAISON NERVEUSE
NERVOUS SYSTEM	LE SYSTÈME NERVEUX
NERVOUSNESS	LA NERVOSITÉ
NICOTINE	LA NICOTINE
NON-PRESCRIPTION DRUG	UN MÉDICAMENT VENDU SANS ORDONNANCE
NOSEBLEED	UN SAIGNEMENT DE NEZ
TO NUMB	ENGOURDIR (verbe)
NURSE	UNE INFIRMIÈRE UN INFIRMIER
NUTRIENTS	LES ÉLÉMENTS NUTRITIFS (masc.)
NUTRITION	L'ALIMENTATION (fém.)
NUTRITIONIST	UNE NUTRITIONNISTE UN NUTRITIONNISTE
NUTRITIOUS FOODS	LES ALIMENTS NUTRITIFS (masc.)

-O-

OBESE	UN OBÈSE UNE OBÈSE OBÈSE (adj.)
OILY HAIR	LES CHEVEUX GRAS (masc.)
OPEN-MINDED	SANS PRÉJUGÉS A L'ESPRIT OUVERT
OPTIC NERVE	LE NERF OPTIQUE
ORAL HEALTH	L'HYGIÈNE BUCCALE (fém.)
ORGANS	LES ORGANES (masc.)
OUTER EAR	L'OREILLE EXTERNE (fém.)

OVERDOSE	UN SURDOSAGE
OXYGEN	L'OXYGÈNE (masc.)

-P-

PAINKILLER	UN CALMANT
PANCREAS	LE PANCRÉAS
PARALYSIS	LA PARALYSIE
PARATHYROID GLANDS	LES PARATHYROÏDES (fém.)
PEERS	LES CAMARADES (masc. et fém.)
PELVIC GIRDLE	LA CEINTURE PELVIENNE
PENICILLIN	LA PÉNICILLINE
PERMANENT TEETH	LES DENTS PERMANENTES (fém.) LA DENTITION DÉFINITIVE
PERSPIRATION	LA TRANSPIRATION
PINEAL BODY	LA GLANDE PINÉALE
PITUITARY GLAND	L'HYPOPHYSE (fém.) LA GLANDE PITUITAIRE
PLATELETS	LES PLAQUETTES DU SANG (fém.)
PLAQUE	LA PLAQUE DENTAIRE
POISON	UN POISON
POISONING	UN EMPOISONNEMENT
POSTURE	LA POSITION LA POSTURE LE MAINTIEN
PREGNANCY	LA GROSSESSE
PREGNANT (to be)	ENCEINTE (être)
PRE-NATAL	PRÉNATAL (adj.)

PRESCRIPTION DRUG	UN MÉDICAMENT VENDU SUR ORDONNANCE SEULEMENT
PREVENTING ACCIDENTS	LA PRÉVENTION DES ACCIDENTS
PRIMARY (set of) **TEETH**	LES DENTS DE LAIT LES PREMIÈRES DENTS
PROTEIN	UNE PROTÉINE
PUBERTY	LA PUBERTÉ
PULMONARY EMPHYSEMA	L'EMPHYSÈME PULMONAIRE (masc.)
PULSE	LE POULS
PUMP (TO) (blood)	FAIRE CIRCULER (le sang)
PUPIL	LA PUPILLE
PUT S.O. DOWN (to)	RABAISSER QUELQU'UN
PUT S.O. UP (to)	ÉLEVER QUELQU'UN (aux yeux des autres)

-Q-

-R-

RED BLOOD CELL	UN GLOBULE ROUGE
RELAXATION	LA DÉTENTE LE REPOS
RELIABILITY	LA FIABILITÉ
RESPIRATORY SYSTEM	LE SYSTÈME RESPIRATOIRE
RETARDATION	UN RETARD MENTAL
RETINA	LA RÉTINE
RE-TRAINING	LE RECYCLAGE

RIB CAGE	LA CAGE THORACIQUE
ROOT (teeth)	LA RACINE (dents)
ROOT CANAL (teeth)	UN TRAITEMENT DE CANAL (dents)

-S-

SAFETY	LA SÉCURITÉ
"ST. JOHN AMBULANCE PERSONNEL"	"LE PERSONNEL DE L'AMBULANCE St-JEAN"
SALIVA	LA SALIVE
SALIVARY GLANDS	LES GLANDES SALIVAIRES
SCRAPE	UNE ÉGRATIGNURE
SCRATCH (to)	GRATTER (verbe)
SELF-AWARENESS AND ACCEPTANCE	LA CONSCIENCE ET L'ACCEPTATION DE SOI
SELF-DIRECTED ACTIVITIES	LES ACTIVITÉS LIBRES (fém.)
SELF-ESTEEM	LE RESPECT DE SOI
SELF-KNOWLEDGE	LA CONNAISSANCE DE SOI
SELF-UNDERSTANDING	LA COMPRÉHENSION DE SOI
SELF-WORTH	SA VALEUR EN TANT QUE PERSONNE LA VALORISATION DE SOI
SENSE OF HEARING	L'OUÏE (fém.)
SENSE OF SIGHT	LA VUE
SENSE OF TASTE	LE GOÛT
SENSE OF TOUCH	LE TOUCHER
SENSE OF SMELL	L'ODORAT (masc.)
SENSORY CELLS	LES CELLULES SENSORIELLES (fém.)

SERVING	UNE PORTION
SET OF TEETH	LA DENTITION
SHARING	LE PARTAGE
SHORT-TERM GOAL	UN OBJECTIF À COURT TERME
SHOWER (to)	PRENDRE UN DOUCHE
SIGHT (Sense of)	LA VUE
SIMILARITIES	LES RESSEMBLANCES (fém.)
SINGLE CELL	UNE CELLULE UNIQUE
SIZE	LA TAILLE
SKELETAL SYSTEM	LE SYSTÈME OSSEUX LE SQUELETTE
SKIN CELLS	LES CELLULES CUTANÉES (fém.)
SLEEP	LE SOMMEIL
SMALL INTESTINE	L'INTESTIN GRÊLE (masc.)
SMELL (sense of)	L'ODORAT (masc.)
SMOG	LE "SMOG"
SOCIAL WORKER	UN TRAVAILLEUR SOCIAL UNE TRAVAILLEUSE SOCIALE
SPEECH THERAPY	L'ORTHOPHONIE (fém.)
SPINAL CORD	LA MOELLE ÉPINIÈRE
STOMACH ACHES	LES MAUX D'ESTOMAC (masc.)
STOMACH ACID	LES SUCS GASTRIQUES (masc.)
SULFA DRUGS	LES SULFAMIDES (masc.)
SUNBURN	UN COUP DE SOLEIL
SURGERY	LA CHIRURGIE

-T-

TASTE BUDS	LES PAPILLES GUSTATIVES (fém.)
TENDON	UN TENDON
THYROID GLAND	LA GLANDE THYROÏDE
TOLERANCE LEVEL	LE SEUIL DE TOLÉRANCE
TOOTH DECAY	LA CARIE DENTAIRE
TOOTHPASTE	UN DENTIFRICE
TOP HALF OF THE BODY	LE HAUT DU CORPS
TOUCH (sense of)	LE TOUCHER
TRUSTWORTHINESS	LA LOYAUTÉ
TUBERCULOSIS	LA TUBERCULOSE

-U-

ULCER	UN ULCÈRE
UNCONSCIOUSNESS	UN ÉVANOUISSEMENT UNE PERTE DE CONNAISSANCE
URINARY SYSTEM	LE SYSTÈME URINAIRE

-V-

VALUE SYSTEM	LE SYSTÈME DE VALEURS
VEIN	UNE VEINE
VEINULE OR VENULE	UNE VEINULE
VERTEBRAE COLUMN	LA COLONNE VERTÉBRALE
VISCERAL MUSCLE	UN MUSCLE VISCÉRAL

VIRUS	UN VIRUS
VOMITING	LES VOMISSEMENTS (masc.)

-W-

WAX BUILD-UP	LE CÉRUMEN
WEIGHT	LE POIDS
WELL-BEING	LE BIEN-ÊTRE
WHITE BLOOD CELL	UN GLOBULE BLANC

-X-

X-RAY	UNE RADIOGRAPHIE

-Y-

-Z-

LA SEXUALITÉ

EJACULATION	UNE ÉJACULATION
ERECTION	UNE ÉRECTION
FALLOPIAN TUBES	LES TROMPES DE FALLOPE (fém.)
FERTILIZATION	LA FERTILISATION LA FÉCONDATION
GESTATION	LA GESTATION
GONADS	LES GONADES (fém.)
HORMONE	UNE HORMONE (fém.)
MENSTRUAL CYCLE	LE CYCLE MENSTRUEL
MENSTRUATION OR PERIOD	LE CYCLE MENSTRUEL LES MENSTRUATIONS (fém.) LES RÈGLES (fém.)
MORNING ERECTIONS	LES ÉRECTIONS MATINALES (fém.)
NOCTURNAL EMISSIONS	LES ÉMISSIONS NOCTURNES (fém.) LES ÉJACULATIONS NOCTURNES (fém.) LES ÉCOULEMENTS NOCTURNES (masc.)
OVARY	UN OVAIRE
PENIS	LE PÉNIS LA VERGE
PERIOD	LES RÈGLES (fém.) LES MENSTRUATIONS (fém.)

PREGNANCY	LA GROSSESSE
PREGNANT (to be)	ENCEINTE (être)
PUBIC AREAS	LES RÉGIONS PUBIENNES (fém.)
REPRODUCTION	LA REPRODUCTION
REPRODUCTIVE ORGANS	LES ORGANES REPRODUCTEURS (masc.)
REPRODUCTIVE SYSTEM	LE SYSTÈME REPRODUCTEUR
SCROTUM	LE SCROTUM
SEMEN	LE SPERME
SEX	LE SEXE
SEX CHARACTERISTICS	LES CARACTÈRES SEXUELS (masc.)
SEXUAL INTERCOURSE	LES RAPPORTS SEXUELS (masc.) LA RELATION SEXUELLE
SEXUAL MATURITY	LA MATURATION SEXUELLE
SEXUALITY	LA SEXUALITÉ
SPERM (cells)	LES SPERMATOZOÏDES (masc.)
TESTES	LES TESTICULES (masc.)
TESTICLE	UN TESTICULE

UTERUS	L'UTÉRUS (masc.)
VAGINA	LE VAGIN

DATE DUE SLIP

F255


000022313118

